



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17427	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17671
<b>LCCN:</b>	n/a	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	སྐུ་རྩིས་དུས་དེབ། (དུས་དེབ། ) sman rtsis dus deb/ (dus deb/)
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala' h.p.
<b>Publisher:</b>	men-tse-khang
<b>Date:</b>	1996-2006
<b>Volume:</b>	2
<b>Total Volumes:</b>	10
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014



D29/96

ལྷན་ཅིས་དུས་དེབ།

ཐོད་གྲུབ་ལོ་ ༢༡༧༢ ལྷི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལྷ་ ཅ འཕོན་ཐོངས། ལྷ་ཅིས་ལ།



འཕགས་ལུལ་ཐོད་གཞུང་ལྷན་ཅིས་ཁང་།



Acc. No. 29196

M-163

མཉན་ཅིས་དུས་དེབ།

འདྲ་བྱུང་ལོ་ ༢༡༢༣ གྱི་ལོ་ ༡༧༧༦ ལྷ་ ༧ འདོན་ཐངས། གཉིས་པ།

འཕགས་ཡུལ་བོད་གཞུང་སློན་ཅིས་ཁང་།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༢༢ གྲུ་ལོ་ ༡༩༩༩ ལྷ་ ༩ འདོན་ཐེངས། གཉིས་པ།

སློབ་སྟོན་པ། བླ་སྟན་སྐུ་བ་གཉིས་བསྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས།  
བླ་སྟན་སྐུ་བ་ཞོན་སློ་བཟང་དབང་རྒྱལ།  
ཅིས་རིག་སློབ་དཔོན་བྲག་མཐོན་བྱས་པ་རྒྱལ་མཚན།

ཅོམ་སྒྲིག་པ། སྟན་པ་སྟེན་པ་ཆོ་རིང་།

ཅོམ་སྒྲིག་ཆོགས་མི། སྟན་རམས་པ་སློ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།  
ཅིས་རམས་པ་ཆོ་རྣམ།  
སྟན་དགེ་རི་ཞིང་བསྟན་འཛིན་གྲགས་པ།

སྟན་ཅིས་ཁང་གི་གནས་དཔར་སྡེ་ཚན་གྱིས་དཔར་དུ་བསྐྱུན།

གནས་འབྲེལ་གནང་ཡུལ།

Men-Tsee-Khang Exports  
New Delhi  
Tel: 0091-11-6212604  
Fax: 0091-11-6446826

## དཀར་ཆག

༡༽	བྱིས་པ་ཉར་སྤྱོད་འགོ་ཕན་སྤིང་ནོར་བཞུགས་སོ། ཐམས་ཅད་ལ་ཐུབ་དབང་།	༢
༢༽	ཏུ་བཙུགས་ཟེ་མོ་སོགས་ཉམས་ཡིག་ཐུན་མོང་མེད་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ འགའ་ཤས་བཞུགས་སོ། སྤྱོད་རམས་པ་བསྐྱོད་འཛིན་དཔལ་མཆོག་	༣༧
༣༽	བོད་གངས་ཅན་དང་གངས་ཅན་ཕྱི་རོལ་གྱི་སྤྱོད་རོལ་སྤྱོད་རྒྱས་ཀྱི་ ཁྱད་པར་མི་འདྲ་བ་མཐོང་བའི་སྤྱོད་ཆོར་ཐོར་བྱ། སྤྱོད་རམས་པ་རྒྱ་བ།	༣༨
༤༽	རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་དཔྱད་གཞི་དུས་ཀྱི་བསྐྱེད་མ་ཞེས་བྱ་བ། སྤྱོད་པ་དཀའ་བཅུ་པ་དོན་རབ་བཅུ།	༣༩

༣༽	<p>སྐྱོན་མར་གྱི་ལག་ལེན་འཇོ་བྱེད་གསར་བུའི་ལྷ་མིག་ཅེས་བྱ་བ་ བཞུགས་སོ།</p> <p>སྐྱོན་པ་དཀའ་བཅུ་པ་སྐྱོན་པ་ཆོ་རིང་།</p>	༥༢
༤༽	<p>ཁྲག་རླུང་སྒྲོད་འཆངས་སམ་ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་སྐྱོར།</p> <p>སྐྱོན་པ་དཀའ་བཅུ་པ་དོ་རྩེ་ཆོ་བདུན།</p>	༥༣
༥༽	<p>བོད་ཀྱི་ཕྱིས་རིག་པའི་རྣམ་པ་ཅུང་ཞིག་བཤད་པ་ཤེས་བུའི་རིག་ ལམ་ཀུན་གྱི་སྒྲུང་བརྟན་འཛིན་པའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།</p> <p>ཕྱིས་རམས་པ་ཆོ་རྣམ།</p>	༥༤



## ༡༡། བྱིས་པ་ཉེར་སྤྱོད་འགོ་པན་སྤྱིང་ཉེར་བཞུགས་སོ།།

ཐེ་སྤྱོད་བྱུངས་པ་ཐུབ་དབང་།

གཞོན་ནས་དག་པའི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་བྲལ་ཀུན་གསལ་ཡངས་པའི་གྲོང་ཆེན་པོར།  
།མ་སྤྱོད་མཚན་དཔེའི་འཇའ་འོད་རབ་འབྱིགས་པན་བདེའི་དབྱིད་དཔལ་ཡོངས་འཛིན་  
པ། །མཁུན་ཅིའི་འཕྲན་ལས་ཅིར་ཡང་འཆར་བའི་བོ་རྒྱལ་སྤྱང་ཞིང་གི་མགོན།  
།མཚུངས་མེད་འདྲིན་པ་སྤྱོད་དབུས་མངོན་མཐོ་སྤྱན་པའི་རྒྱལ་པོས་མཆོག་སྤྱོད་ཤིག  
།གང་གི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཆད་མེད་གང་གའི་རྒྱན། །སྤྱོད་བསོད་ནམས་འོ་མཚོར་  
ཉེར་འབྲེལ་བའི། །སྤྱིང་པའི་བཅུད་དྲིལ་མན་ངག་རྒྱུད་ཆེན་བཞིའི། །བཛྲོད་དོན་  
འཕྲན་ལས་འོ་མཚར་འབུམ་དུ་བདེལ། །གསོ་ཡུལ་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཉེར་ལེན་  
ལས། །ནམ་པར་དབྱེ་བའི་ཡལ་འདབ་བཞི་བརྒྱ་དང་། །རྩ་བཞིའི་གངས་སུ་  
མངོན་ཀྱང་ཡོངས་བྱུང་གྱི། །འདབ་མ་བཅུ་ཕྲག་བཅུ་དང་གཟུགས་ལ་འདུས།  
།སྤྱིང་རྗེས་བརྒྲན་པའི་སྤྱོད་དབང་གཙུག་གི་རྒྱན། །གསོ་བྱེད་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་  
བདུད་ཅིའི་ཆར། །འཇོན་མེད་མཆོག་དམན་སྤྱོད་རྒྱས་པའི་གསོས། །ངེས་དོན་  
བྱིས་པ་ཉེར་སྤྱོད་གཏམ་འདི་བསྤྲིངས། །

དེ་ཡང་འགོ་བ་ནམས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁུན་པའི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་

བྱེད་པའི་གཞི་ནི། རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ཆོས་ལུན་རྒྱལ་པོའི་ཆབ་  
 སྲིད་འཕྲིན་ལས་དར་རྒྱས་ཡུན་རིང་དུ་གནས་དགོས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཙུ་བ་སྦྱིས་  
 བུ་དམ་པ་དང་། །མཆོག་དམན་མི་རིགས་ནམས་ཀྱི་སྒོ་གྲོས་རྒྱས་ཤིང་། འབད་  
 ཙུལ་ཆེ་བ། ཆོ་རིང་ཞིང་ལང་ཆོ་བདེ་ལུན་སོགས་ལ་རག་ལུས། དེ་དག་ཀྱང་  
 སེམས་ཅན་སྦྱི་མཐུན་དང་རང་རང་གི་ལས་སྒོན་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྦྱོབས་ལས་འབྱུང་  
 མོད་ཀྱང་། །ཐོག་མར་མངལ་དུ་ཆགས་དུས་དང་། བཅས་ནས་ཀྱང་བྱིས་པ་ཉི་  
 བར་སྦྱོད་པའི་ཐབས་ཉིན་འབྱུང་བསྐྱུ་མེད་ཀྱིས་ཀུན་རྫོབ་ལས་ཉོན་ཀྱང་འགོ་བཞོན་  
 རུས་པ་ནི། མདོ་རྒྱུད་དུ་མར་གསལ་བ་ལྟར་མ་ཟད་སྔོན་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་  
 ལའང་མཚན་མཁན་དང་། བྱིས་བྱི་མཛད་པའི་སྐབས་མ་མ་བརྒྱ་ཕྱག་གིས་ཐབས་  
 ཉིན་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པ་དང་། འཇམ་མགོན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཅོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་སྐུ་  
 བལྟམས་མ་ཐག་དུ་ཆོས་ཇི་དོན་གྲུབ་རིན་ཆེན་གྱིས་འཕྲལ་ཡུན་དགོས་པ་དུ་མའི་ཆེད་  
 དུ་བྱིས་པ་ཉིར་སྦྱོད་སོགས་རྒྱལ་བཞིན་མཛད་དགོས་ན། སལ་པའི་སྐུ་བོ་ནམས་  
 ཀྱིས་རྒྱལ་འདི་སྒྲོར་འབད་པས་བསྟེན་དགོས་པ་སྒོས་མི་དགོས་ཀྱང་། བར་སྐབས་  
 གསོ་རིག་བསྟན་རྒྱན་ཉམས་ཆག་ཁར་སྔོན་བྱི་མཐོང་བརྒྱད་སོགས་རིམ་བཞིན་ཉམས་  
 རྒྱན་བྱིས་པ་གསོ་རྒྱལ་ཇི་བཞིན་མི་ཤེས་པའི་སྦྱོན་བྱིས། མི་རིགས་སལ་ཆེར་སྒོ་  
 ཙུལ་དང་། འབད་ཙུལ། གཟུགས་བྱུད་ཞན་ཅིང་། ཆོ་སྤང་ནད་མང་། རང་  
 བཞིན་ངན་པས་ས་མའི་ངག་ལའང་མི་ཉན་པ་སོགས་ཉེས་སྦྱོན་ཇི་སྟེད་ཅིག་མི་འདོད་

མོག་ཏུ་འབབ་པའི་ཚུལ་འདི་མཐོང་ནས་ཡིད་གྱིས་མ་བཟོད་པར་དཔལ་ལྷན་གསོ་  
 རིག་གྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་དགོངས་དོན་ལས་བྱིས་པར་གཅེས་པའི་གསོ་ཐབས་ཉིར་སྟོད་  
 རི་ལྷར་བྱེད་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་ཚང་མས་གོ་བདེ་བར་དགོད་པ་ལ། རྒྱུད་ལས།  
 བྱིས་པ་བཙས་ནས་ཉིར་སྟོད་ཅེས་བྲ་བ། །དེ་ལ་བཙས་འབྲལ་ཤིས་དང་མི་ཤིས་  
 བརྟག །བཀྲ་ཤིས་བཟོད་ཅིང་ལྷེ་བ་བཙད་པ་དང་། །དེ་མེས་རྟེན་འབྲེལ་རུ་མ་  
 བསྟུན་ཐབས་བསྟན། །བསྟུལ་བའི་ཚོ་ག་ལྷ་གསོལ་ལྷ་རྟེན་འཛུགས། །མིང་  
 གདགས་སྟོ་རྟོ་ཙལ་ཆེ་ཆེ་མདངས་སྟེད། གཞོད་བསྟུང་ན་འབྲུག་ཟས་སྟོད་སྲིུ་སྟེ་  
 ཐབས། །གཏང་རག་སྤལ་དང་བཙུག་པའི་སྟོ་ནས་བསྟན། །ཞེས་གསུངས་པའི་ས་  
 བཙད་དང་པོ་ནི། ཤིས་རྟགས་ལུགས་འབྲུང་དུ་སྟེས་པ་དང་གན་རྒྱལ་དུ་བྱུང་བ་ལྷེ་  
 བས་སྟོད་དཀྱིས་ཤིང་དུ་སྟེད་དག་པོར་སྟོག་པ་དང་། སྟེ་བོ་རིང་ལ་མགོ་སྤབ་  
 མཚོག་མ་རྩུང་བ། དཔལ་དབྱེས་ཆེ་བ། སྟེ་བོ་གཟེངས་དང་སྟེ་མཚམས་མཐོ་བ།  
 རྟ་བ་གཤོག་པ། ལྷེས་རུ་མ་དཔག་ཏུ་འཛིབ་པ། འདར་ཞིང་དངངས་པ་དེ་འདྲ་བུང་  
 བ་གསོ་སྟེ་མི་ལོར་བཀྲ་ཤིས་དང་ལྷན་པར་འབྱུང་རོ།

གཉིས་པ།

དེ་ནས་ས་ལས་གོ་ལྷོག་སྟེ་སོ་བཙས་སྟེས་པ་སྟེར་ངན་པར་བཤད་ཀྱང་སྟེས་ལུགས་  
 དང་ཟླ་ཆོས་རྩ་ཆོད་སྟེ་བྱི་གང་སྟེས་ཀྱི་ཐོ་བཞོད་ཐོག་དཀར་ནག་དབྱངས་འཆར་ཅིས་

གྱི་སྒོ་ནས། འཁོས་བསྐྱན་ལས་ཕྱིས་བཅིས་ཚེ་ཞིབ་པའི་བཟང་ངན་ཚོས་འཛིག་དྲིན་  
གྱི་ལས་སྒྲུལ་གང་ཡོད་སོགས་དོགས་པར་འགྱུར་རོ།

གསུམ་པ།

སྐྱེས་མ་ཐག་དུ་བཀྲ་ཤིས་པའི་ཚོག་འདི་ལྟར་བཟོད་དགོས་ཏེ། བདག་གི་བྱ་བྱོར་  
སྤྱང་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན། །ལོ་བརྒྱ་འཛོལ་ཞིང་སྟོན་བརྒྱ་མཐོང་གྱུར་ཅིག། ཚེ་རིང་  
དཔལ་ཐོབ་ངན་དགུ་ཐུབ་པ་དང་། །མི་ནོར་བཀྲ་ཤིས་བདེ་སྐྱིད་ཕུན་ཚོགས་ཤོག།  
ཁྱིམ་བཟོད་ཅིང་དེ་མ་ཐག་དུ།

བཞི་པ།

ལྷ་བའི་བྲག་བྱ་ངོས་སུ་བཞུར་ལ་སོར་བཞིར་བལ་སྐྱད་ཀྱིས་བཅིངས་ནས་བྲག་མ་  
ཐིགས་པར་བཅད་དེ། འབྲུ་སྒྲན་ཨང་དང་པོ་འཁོད་པ་སྟོན་ཚུད་ནས་སྤངས་པའི་ཆུ་  
བོད་འཇམ་གྱིས་བྱའི་ལུས་དག་པར་བཀྲས་པས། ནད་དགོན་ཞིང་ནས་མཁའ་  
སོགས་འབྱུང་བའི་དུག་གིས་མི་ཚུགས་པས་མདངས་གསལ་བར་འགྱུར་རོ།

ལྔ་པ།

ལྷ་སྤྱང་ཁོག་ཞེའི་དྲིག་པ་རས་དཀར་གཞུང་ཕན་ཡོད་པས་ལེགས་པར་བྱིས་ཏེ་སྒྲན་

ཨང་གཉིས་པ་འཁོད་པའི་དཔེ་ཚད་ལྟར་རྩོམ་ཡིག་གི་མགོ་ཁྲུའི་ཙ་བར་བསྟན་ཏེ་པར་  
 ལེགས་པར་བཏབ་པས།      སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་གི་འཕྲིན་ལས་ཐོབ་པ་དང་སྤྱོད་  
 མཁས་ངག་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད།      དེ་མ་ཐག་དུ་ས་བདག་གི་  
 གཞོད་པ་ཐུབ་ཅིང་།      རྒྱོད་དང་ཆོ་སྟོབས་སོགས་བསྐྱེད་ཕྱིར་སྟོན་ཨང་གཉིས་པའི་  
 གཉིས་པ་འཁོད་པའི་རིལ་བུ་ལྟ་མར་ཀ་ར་ལ་སྦྱར་བ་སྦྱིན་པར་བྱའོ།

དུག་པ།

མའི་རྩ་མ་བསྟན་པར་བྱ་ཞིང་།      གལ་ཏེ་རྩ་ཞོ་སྐམས་ན་མ་གཞན་རིགས་བཟང་ནད་  
 མེད།      རྒྱར་སྦྱིས་པའི་བྱ་མ་ཤི་བ།      ལོ་ཉགས་མཐུན་པ་སྦྱི་དང་།      བྱད་པར་སྟོག་  
 རྒྱུ་པ་སོགས་ནི།      ཡུལ་དེའི་རྩིས་པར་དྲིས་ཏེ་དཔེར་ན་བྱ་ཤིང་ཡོས་ལོ་པར་མ་མ་  
 རུ་བྱི་རུ་པག་དང་མེ་བྱི་མེ་པག་ལོ་ཅན་ལྟ་བུ་དེའི་རྩ་མ་བསྟན་པར་བྱའོ།

བདུན་པ།

བསྟོན་ལུགས་བྱང་དང་ཤར་གཉིས་སྟོགས་གང་གཙང་ལ་མགོ་བོ་གཏད་དེ་རས་བལ་  
 རྩུ་མ་ལྡན་གྱི་ཐོད་ཁེབས་གཡོགས་ཤིང་།      ཉིན་གཉིད་སྤངས་ཏེ་བྱར་ཡང་ཡང་བྱ།  
 རྟོན་ཨང་གསུམ་པའི་རིལ་བུ་མར་ལ་སྦྱར་བ་ལྟེ་བ་བཅད་འབྲལ་ནས་བཟུངས་སྐབས་  
 སྐབས་སུ་བྱུགས་ན་ལྟེ་ནད་དང་ཙ་ནད་བདུན་ཅུའི་རིགས་མི་འབྱུང་ངོ་།

བརྒྱད་པ།

ཞག་གསུམ་ཡོན་ནས་འགོ་ཞིང་བསྟན་པའི་ལྟ་འཇམ། བསྐྱབ་པའི་ལྟ་སོགས་སྐྱེས་ལྟ་  
གང་ཡིན་ངོས་བརྩུང་ནས་འཁོས་འབྱུང་དང་བསྐྱབ་པའི་གསོལ་མཆོད་གནད་སྟོན་བྱ་  
དགོས་སོ།

དགུ་པ།

ལྟའི་རྟེན་འཛུགས་པ་དང་། ཞར་བྱང་སྟོག་མདའ་བཅའ་བ། རྒྱ་ཕུད་འབུལ་བ།  
རུང་ལྷུང་གཏོང་བ་སོགས་སྐབས་དང་སྦྱོར་དགོས་སོ།

བརྒྱ་པ།

སྐྱེས་སྐར་རམ། ལྷ་མ། ཡི་དམ་ཆོས་སྤང་། བ་མེས་ཉི་དུའི་མིང་གིས་སྟ་  
བྲངས་པའི་སྟན་ཞིང་གིས་པའི་མིང་ནི་ཁ་འཆམས་པར་འདོགས། སྤར་བྱ་ཆ་ཡི་  
བའི་སྤྱུ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་རྒྱ་བ་རེ་རེ་བཞིན་སྤི་ཐར་ཆོ་རིང་། སྤི་ཐར་ཕུན་ཆོགས།  
སྤི་ཐར་བཀྲ་གིས་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་མིང་སྟོ་བར་བྱའོ།

བརྒྱ་གཅིག་པ་དང་བརྒྱ་གཉིས་པ།

སྟན་ཨང་བཞི་པ་འཁོད་པའི་རིལ་བྱ་རེ་སྤྱང་དང་ཀ་ར་བྱ་རམ་སྤྱར་ཉི། བཅས་པའི་

ཉིན་གཉིས་པའི་ལྷ་རྩོན་ནས་བྱིན་པས་སྒོ་བྲོས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཤིང་།  
སྤྱང་སྤྱོབས་དཔའ་རྩལ་སོགས་འཕེལ་བར་བྱེད་དོ།

བཙུག་གསུམ་པ།

སྤྱན་ཨང་ལྷ་པ་འཁོད་པའི་རིལ་བུ་སྤྱིད་བུ་ཡིན་ན་པ་དང་། བུ་མོ་ཡིན་ན་མའི་རི་རྩ་  
དང་། བུ་རམ་སྤྱང་མར་སྤྱར་ནས་ཉིན་གསུམ་པའི་ནང་པར་བྱིན་ན་ཆོ་སྤྱོབས་བསྐྱེད་  
ཅིང་བརྟན་པ་དང་། ལྷ་འབྲེས་མི་ཐུབ་པའི་སྤྱིབ་ཤིང་དང་པ་མའི་ངག་ལ་ཉན་པའི་  
ཉིན་འབྲེལ་དུ་འགྱུར་ཞིང་། བྱད་མདངས་ལེགས་ཤིང་མཆིན་ནད་ཟ་འབྲེའི་རིགས་  
ཐུབ་པར་ངེས་སོ།

བཙུག་བཞི་པ།

སྤྱན་ཨང་རྩལ་པ་འཁོད་པའི་རིལ་བུ་བྱིས་པའི་ཁམས་མཐུན་དར་བྱིས་གདུམས་ཏེ་  
མགུལ་དུ་བཏགས་པས། བདུད་རྒྱལ་ས་བདག་འཁོང་པོ་སྤྱུ་བཙན་རིགས་དབྱ་ལྷ་  
མ་མོ་ཡུལ་ལྷ་པེ་ཏར་དམ་སྤྱི་གཟུང་ཐེའུ་རངས་སོགས་གདོན་རིགས་ཀུན་བྱིས་མི་  
རྩུགས་པར་འགྱུར་རོ།

བཅོལ་པ།

ཟླ་བ་བདུན་ནམ་བརྒྱད་སོང་བ་ན། ན་ཤལ་མཐེ་བོས་ལེགས་པར་མཉེད་ནས་བྱའི་  
དང་པོ་གཡས་དང་བྱ་མེད་དང་པོ་གཡོན་འབྲགས་དགོས་པའི་ལག་ལེན་དེར་སྐབས་  
ཀྱི་སྒོལ་ལྟར་ཆོག་གོ།

བཅུ་དྲུག་པ།

ཟས་སྲ་བྱར་དཀར་དང་སྒྲུང་དཀར་ལྷན་མར་རྒྱན་དུ་བསྟེན་དགོས་པའི་ལྷན་མར་ནི།  
མར་ཁ་འཇམ་གྱི་མར་ཁུ་མ་ཆོག་པ་ཅག་བཅད་དེ་དཀར་ཡོལ་ལམ་ཕོར་བར་  
སྟེགས་མ་མ་ཤོར་བ་སྒྲགས་པའི་དྲངས་མ་བྲགས་པ་དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་། མར་རྩེན་  
པ་སྟེར་ན་ཕོ་བར་མ་ལྷའི་རྒྱ་བྱེད་པས་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ནོ། སྐབས་སྲ་གཡག་ལྷག་  
གང་འོས་ཀྱི་ཤ་ཆོད་མར་སྒྲུར་བ་བྱིན་པས་ཤ་ནད་སེལ་ཞིང་། སྒྲན་ཨང་བདུན་པ་  
འཁོད་པའི་དབྱངས་ཅན་རིལ་བྱར་དཀར་པོའི་འོ་མར་བསྐྱོལ་ནས། ལག་བདུན་  
པ་ལ་རེའི་མཆམས་སྲ་སྒྲན་ཅམ་རེ་བསྟེན་ན་ཤེས་རབ་དང་སྒྲོ་འཕེལ་ཞིང་དྲན་གསལ་  
ངག་ཆོག་སྒྲན་པར་འགྱུར་རོ། །ས་བཅད་འདི་ཁོངས་ཆོ་འཕེལ་གཏོན་འཛོམས་ཀྱི་  
སྒྲན་མར་བསྟེན་རྒྱ་ཡོད་པའང་སོ་སའི་འཁོས་འབྱུར་ལ་དཔོགས་ཤིག།



བཅུ་བདུན་པ།

སྟོན་ལས་ལྷ་བ་ལོན་ནས་གཟའ་ཆོས་འཕྲོད་སྟེར་དགེ་བ་སྤྲོགས་གཙང་སོགས་དང་  
 བསྐྱན་རྒྱན་སེལ་རིམ་གོ་གང་ནུས་དང་། ལྷག་པར་བྱིས་སྟོན་རྒྱ་ཆེ་དང་འབྲེལ་སྟོ་  
 འདོན་བྱས་ཏེ་དེན་འབྲེལ་མ་འབྲུགས་པ་བྱེད་ཅིང་རྒྱན་པར་མིག་ལ་ཉི་ཟེར་བཏང་ན་  
 མིག་ཀྲོག་ཤེལ་མིག་ཏུ་འགྲོ། ཀྱང་མཐིལ་དང་མཚོག་པ་མེ་ཉིས་བསྐྲགས་ན་མིག་  
 མི་གསལ། གང་དུ་བཅུག་ན་ན་བ་འགགས། ཡོན་པོར་བཟུང་བ་དང་བསྐྱང་བ་  
 ལྷས་ན་མཆིན་པ་འབབ་པ་དང་སྐྱར་པོ་མཐིང་ཀྲོག་ཏུ་འགྲོ་བ་སོགས་ཉིས་སྟོན་མང་དུ་  
 འབྱུང་བས་དེ་ལྟར་མི་བྱེད། །མི་དང་བྱ་གཙན་གཟན་འགོ་ནད་སོགས་དང་འཛིགས་  
 སྐྱག་རིགས་ཀྱིས་གདོན་འཇུག་པས་བསྐྱར་དགོས་ཤིང་། སྐྱབས་སུ་བསྐྱུ་མཉེ་བྱས་ཏེ་  
 མེ་ཉིར་རན་པར་བསྐྱོས་ན་ལུས་བྱངས་རྒྱས་པར་འགྱུར་བ་སོགས། མ་འམ་བྱ་ཇིས་  
 ལྷང་དོར་དེ་དག་དང་ལྷན་པའི་སྟོ་ནས་བསྐྱུང་བར་བྱའོ།

བཙེ་བརྒྱད་པ།

བྱིས་པ་སོ་སྟེ་བའི་དུས་དང་མ་བའི་སྟེ་སྟོ་སྟེ་བ་མཚུངས་པར། ལུས་ཀྱན་མི་ན་  
 བཞི་ཅིག་ཀྱང་མེད་པས་དེའི་ཆོ་སྐྱན་ཨང་བརྒྱད་པ་འཁོད་པ་སྤྱང་ཅིར་སྤྱངས་ཏེ་ཉིལ་  
 ལ་བྱུགས་པས་སྐྱར་དུ་སོ་སྟེས་ཏེ་ནད་ལས་གྲོལ་ཞིང་། གནའ་ལ་ལས་སོ་སྟེས་

སམ། དང་པོ་ནས་བཟུ་མི་ཤིས་པ་སོ་བཅས་སྐྱེས་ན་སྐྱིན་སྤྱོད་བྱ་ཞིང་གཞོན་ནུ་  
གདོང་དྲུག་གི་གདོན་བཅོས་རིགས་བྱའོ།

བཅུ་དགུ་པ།

བྱིས་པ་ལོ་ལོན་པ་དང་། གཏད་དགོལ་ལྟ་ལ་གཏད་རག་གི་ཚུལ་དུ་གསོལ་མཆོད་  
སོགས་དང་བཟུ་ཤིས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་རྒྱ་ཆེར་བགྱིས་ན་འབྱུང་འབྱུར་ཡང་འགོ་མཆོག་  
མིའི་ལུས་རྟེན་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ལྟར་ཐོབ་པའི་རྟེན་འབྱུང་ཟབ་པའི་གནད་ཆེ་བ་བཅས་སོ།  
།སྐྱེས་ཁག་བརྒྱད་རྫོང་ཁོངས་དོ་དམ་སོ་སའི་ལག་ནས་འཕྲལ་འཕྲལ་སྤངས་ཏེ་མིང་ཐོ་  
སྟོན་དགོས། བ་མ་ནམས་ནས་ཀྱང་འགོ་མགོན་སྐྱེན་གྱི་སྒྲ་མའི་ཐུགས་རྒྱུ་རང་  
བཞིན་གཅིག་དུ་སྐྱིན་པར་ལོག་པའི་ཐེ་ཚོམ་ཡིད་གཉིས་སྤངས་ཏེ། རང་རང་གི་  
རིགས་མུག་གི་བདེ་ཙུ་གལ་ཆེར་བསམ་ཤིས་རྒྱུན་འབྱོར་ས་ཡོང་བ་ཞིག་མཆོག་  
དམན་ཆང་མས་ཅི་ནས་ཀྱང་འབད་འཆལ་ལོ། །འདི་ལྟར་བགྱིས་པའི་ནམ་དཀར་  
ལེགས་ཆོགས་ཀྱིས། །ནམ་དག་ཐོས་བསམ་བསྟོམ་ལ་དབང་འབྱོར་ཞིང་།  
།འཁོར་ལོ་ཞི་དང་ལྷན་པའི་རྟེན་མཆོག་འདིར། །ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་ལྟ་བ་  
མཐར་སྐྱིན་ཤོག །

༥ ཨོ་སྐྱ་སྐྱ། སྤངས་རྟོགས་མཐར་སྐྱིན་གཞོམ་མེད་དོ་རྗེའི་སྐྱ། །མངོན་མཛད་

ཐུགས་ཇེས་མཐའ་ཡས་ཡིད་ཅན་ཀུན། །མཐོང་ཐོས་དྲན་རིག་ཅམ་གྲིས་ཡང་དག་  
 ལས། །བརྒྱར་མཁས་བེད་ཡ་སྤྱང་མགོན་དེས་སྦྱོངས། །སྤྲིགས་མའི་མགོན་པོ་  
 བདེ་གཤེགས་མཆོད་བདུན་ཞེས། །སྤྲུམ་བཅས་རྒྱལ་ཀུན་མགྲིན་གཅིག་བསྟོན་  
 བསྐྱབས་ཤིང་། །རིས་མེད་འདུས་སྤེས་དྲག་ཏུ་བྱལ་མཆོད་གྱི། །མདོ་ཆོག་དར་  
 དིར་སྦྱོག་པ་འདི་གོ་མད། །གཞན་དོན་སྦྱོང་ལ་མི་སྦྱོའི་གཡུ་རལ་མཛེས། །དམ་  
 བཅའི་སྦྱིང་སྦྱོབས་མཆེ་སྤེར་ནམ་པར་འབྱིངས། །ཅ་བཤད་བྱི་མ་མན་ངག་རྒྱུད་  
 བཞིའི་གར། །ཟབ་དོན་བསེལ་རིའི་ལྷན་པོར་འབྱོངས་ཤིང་ཅིན། །གཞན་པན་  
 ལྷག་བསམ་བཟང་པོས་ཀུན་བསྐྱངས་ཏེ། །ཁོལ་ཕྱུངས་བྲིས་པ་ཉར་སྦྱོང་མདོ་ཅམ་  
 ཞིག །སྤེལ་འདིར་མཆོག་དམན་ཀུན་གྲིས་ཇེས་འཇུག་མཐུས། །པན་ཡོན་ལག་  
 ཅུར་སོན་པའི་དཔལ་ཐོབ་ཤོག །མ་འོངས་སྦྱི་བའི་བྲང་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་། །བདེ་  
 གཤེགས་འཁོར་བཅས་ཞལ་གསུང་མཇལ་ཐོས་གྱི། །རིགས་བཟང་ཇོགས་ལྷན་  
 དགའ་སྟོན་ལ་རོལ་ཏེ། །འབྲལ་ཡུན་དགེ་མཚན་མ་ལུས་ཡོངས་བཞད་ཤོག །ཅེས་  
 པ་འདི་ཡང་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་མཐའ་དག་ལ་ཆེ་རབས་མང་པོའི་བག་ཆགས་སད་ཅིང་། །རིང་ནས་  
 བྱུངས་སྟོབས་གྱི་འབྲས་བྱ་དུས་སུ་སྤྲིན་པ་བླ་སྤྲིན་ཆེ་བ་ཆེད་སུ་ཅིག་བྱ་སྤྲི་བྱུང་མཁན་པོ་དངོས་གཞི་བྱམས་པ་  
 བྱུང་དབང་ནས་གཞན་པན་ལྷག་བསམ་བཟང་པོས་ངག་ཅོམ་བྲིས་པ་ཉར་སྦྱོང་འགྲོ་པན་སྦྱིང་ནོར་འདིའི་པར་  
 བྱང་སྟོན་ཆོགས་ཤིག་ངེས་པར་འདྲི་དགོས་ཞེས་བསྐྱེལ་དོར་པད་དཀར་འཆང་བ་ཡུལ་གྱི་འདི་དགེ་སྦྱོངས་ངག་  
 དབང་ལྟོ་བཟང་བྱུང་བསྟན་རྒྱ་མཆོས་སྤྲུམ་པ་མང་ག་ལམ། །

༄། ཁུ་བཅས་ཟབ་མོ་སོགས་ཉམས་ཡིག་ཐུན་མོང་མིན་པའི་

ཕུག་རྒྱན་འགའ་ཤས་བཞུགས་སོ།

སྤྲན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་དཔལ་མཚན།

ཆོས་དབྱིངས་མཁའ་ལ་སྟོང་ཉིད་སྟིང་ཇིའི་གཟུགས། །འགྲོ་ལ་བྱམས་པའི་དབང་  
གྱུར་སྤྲན་རམ་གཟེགས། །གངས་ཅན་སྤྱི་འགྲའི་སྟོས་ཀྱི་དྲིན་ཆེན་པོ། །བྱ་  
འཛིན་བཞུགས་པ་དེ་ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ། །གནམ་ལྗུགས་བཅན་པོའི་མཁར་གྱི་ཅེ་  
མོ་ནས། །ནད་ཀྱི་དབང་དཔུང་འཛེམས་ལ་དབང་བསྐྱར་བའི། །འཆི་མེད་ཆོ་ཡི་  
བུམ་པའི་གཏེར་ཆེན་པོ། །དྲིན་ཆེན་སྤྲ་མར་བདུད་ནས་ཉམས་ཡིག་འབྲི།

དེ་ཡང་སྐབས་དོན་གྲུང་བར་བྱ་བ་ནི།

དང་པོ།

༡། ལྷགས་པོ་རི་དགེ་གན་སྐལ་བཟང་ལེགས་བཤད་དང་ལྷགས་པོ་རི་བླ་སྟན་  
ཚུལ་བྱིམས་སྟན་གྲགས། །ལས་ཁྱུངས་ཨེམ་ཇི་རིག་འཛིན་ལྷན་གྲུབ་  
དཔལ་འབྱོར་སོགས་ཀྱི་ཕུག་བཞེས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྟེང་རང་གི་

ཉམས་སྤྱོད་ལས་བྱ་བ་པ་ཁག་གཅིག་འཕར་བསྐྱོན་བྱས་ཤིང་ནད་པ་མང་  
 དག་གསོ་བཅས་བྱས་པའི་ཉམས་ཡིག་ཞུ་བ་ལ། ཐོག་མར་ནད་ཀྱི་རྩ་རྒྱ་རྒྱུ་  
 དབྱེ་བ་དྲགས་བཅས་སོགས་འདིར་ཞུ་མི་དགོས་པ་རྒྱུ་ཆེན་སོགས་སུ་  
 གསལ་བས་དེ་གས་འཐུས་ལ། སྦྱིར་མདོ་དོན་ཤིན་ཏུ་བསྐྱུས་ཏེ་འཆད་ན།  
 རྩ་རིགས་ལ་དབྱེ་བ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་འདིར་ཆ་རྒྱ་དང་། བྱང་ཐུ།  
 འདུས་པའི་རྩ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་ལ། དང་པོ་ཆ་རྩའི་བཅས་ནི། གསོས་  
 སྒྲན་ལྔ་ཤོ་བྲག་ཞུན་ ༩ ཉིན་དབྱང་ཨ་རུ་ ༡༠ དང་། དགོང་ཤོ་རྩ་ནད་  
 སྒོ་ལུ་བ་དང་བསྐྱོངས་ན་ཨ་གར་བརྒྱད་པ་དང་སྤྱི་རྒྱུད་ཅན་དན་བརྒྱད་པ་  
 མཉམ་བསྐྱེས་བྱས་ཏེ་གཏོང་དགོས། སྒོ་དང་མ་བསྐྱོངས་ན་དགོང་ཤོ་ཨར་  
 ཅན་ཆབ་དུ་ཨ་གར་ ༡༥ གཏོང་དགོས། ཆ་རྩ་ལ་སྒྲན་གོང་གསལ་  
 བཏང་ཇེས་ཟས་སྦྱོད་ནི། སི་པན། སྒྲ་སྦྱུག་ ཆག་ཤ། ལུག་ཤ།  
 ཉ་ཤ་ལ་སོགས་པ་ནམས་འཛུམས་དགོས་པ་མ་ཆད། ཆང་དང་ཨ་རག་  
 ཀྱང་སྤང་དགོས། ཟས་ལ་སྦྱག་མ་དགོས་ན་བཞེར་བྱེ་མ་ཀ་ར་ཅུང་ཟད་  
 བཏབ་པ་བཏང་ཡང་རུང་། སྦྱོད་ལམ་ནི། མེ་ཉི་མི་བསྐྱེན་པ་དང་།  
 གཟུགས་པོར་འབྱུགས་མི་བྱེད་པ་གལ་ཆེ། བཅས་ཐབས་འདིས་བརྒྱ་ཆ་  
 ལ་བགོ་ན་བརྒྱ་ཆ་བདུན་ཅུ་ལྷག་ཅས་རྒྱ་ནད་ལས་གྲོལ་ཐུབ། མཐུག་  
 བཅས་ནི། བཅས་ཐབས་དེ་ག་རང་གིས་ནད་དང་འབྲས་བུ་རྩ་རྒྱུ་གཉིས་ཀ་

གྲོལ་ཐུབ། སྤངས་པོ་འཛེམས་ཇེས་ཀྱི་ནད་གྲོལ་དྲགས། ཀྱང་པ་སར་  
 བཞག་ཆེ་དམིགས་སར་མི་བབས་པ་དང་། ལུས་པོ་རྒྱལ་བའམ་བཀྲགས་  
 པའི་འཛོར་བ་བྱུང་ན་སྤང་རྒྱུ་མི་བྱ་བར་རྒྱུང་བཅས་ཆང་ཅུང་ཟད་བཏུང་  
 བའམ་ཤ་ཅུང་ཟད་སྤོར་བཏབ་སྟེ་ཐུག་པ་བཏུང་བ། མཚོག་གསང་དུ་རྒྱུང་  
 གསང་བཀྲག་པ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་བསྟན་དགོས། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ན་  
 བྱ་རམ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཡན། དེ་ཇེས་ཟས་རིམ་གྱིས་སྟོད་ཆོག །

༣༡ བྲང་རྒྱུ་བཅས་ནི། བཞི་ཅའི་བྲང་རྒྱུ་པོ་ནད་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་  
 བ་ཡིན་ན། སྤྱི་ལོ་འབྱུང་བའམ་གནས། ཉིན་དྲུང་གུར་གུམ་ ༡  
 དགོང་དྲོ་ཨར་བརྒྱད་སོགས་གཏོང་དགོས། བྲང་རྒྱུ་མཐལ་ནད་ལས་  
 བྱུང་ན། སྤྱི་ལོ་སྟག་སྟེལ་ ༡༠ བཞིན་བཞིས་རང་འཇགས་གཏོང་དགོས་  
 རྒྱུ་བཅས་འདིས་ནད་པ་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་ཅས་བྲག་ཐུབ། ཟས་སྟོད་  
 ཟས་ལ་འོ་མ། ཞོ་ ཞོ་ཁོག་སོགས་སྤང་སྟེ། ལུག་ཤ་ཐུན་བྱ་བཏུང་  
 ནའང་འགྲིགས། བཞིན་ཉ་ཤས་རྒྱུ་བབས་པར་བཤད་པ་ཡང་ནད་འོ་  
 ཡིན་ཞིང་། བཟེ་མ་གསུམ་ཐང་ཡང་ནད་འདིར་བསྟུགས།

༣༢ འདུས་པའི་རྒྱུ་བཅས་ཐབས་ནི། སྤྱི་ལོ་ཤེལ་དང་། གུར་གུམ་

ཨར་ ༤ སོགས་བསྟན་དགོས། འདི་ལ་ཟས་སྟོན་སི་པན། སྒྲ་སྟུག་  
 ལུག་ལ། ཚག་ལ། ཞོ། འོ་མ་བཅས་བསེལ་ཆེས་པ་དང་བྱོན་ཆེས་  
 པའི་ཟས་རིགས་སྤང་དགོས། བཅོས་ཐབས་འདི་བརྒྱ་ཆ་ལ་བསྟོར་ན་བརྒྱ་  
 ཆ་སྟུམ་ཅུ་ཙམ་དྲག་ཐུབ། རྩ་ནད་ཀྱི་རིགས་གང་ཡིན་ཡང་དང་ཐོག་ནད་  
 གསར་པའི་སྐབས་གོང་གསལ་བཅོས་ཐབས་བསྟན་ན་རྩ་ནད་རིགས་པལ་  
 ཆེར་དྲག་ཐུབ་པའི་སྟེང་བ་དངོས་ཡོད་པ་དང་། ཡང་སྟོན་དུ་བཅོས་  
 རྟོགས་བྱུང་བའི་རྩ་ནད་ཁག་ནི་རྩེས་སུ་བཅོས་ཐབས་ཀྱང་དཀའ་བར་འདུག་  
 ཅིང་ནད་པས་ཀྱང་ཟས་སྟོན་གཟབ་པར་གནང་དགོས་འདུག དེ་ཡང་  
 རྩུང་ལས། ཞི་དུས་ཟས་སྟོན་གཟབ་ཅིང་མི་འབྲུགས་བྱ། ཞེས་གསུངས་  
 གནང་བ་ཡིན་དུ་གཤམ་ཆེ་བར་སེམས།

གཞན་ཡང་རྩ་བཅོས་ཀྱི་ཞོར་འཕྲོས་སུ་འདི་ཡང་འཆོ་བྱེད་ནམས་ལ་པན་  
 རྟམ་སྟེ་གན་པའི་སྟེང་བ་འགའ་ཞུ་བ་ལ། དང་པོ་རྩུང་ནད་ལྟེ་སྟེང་མགོ་བཅོས་  
 ཐབས་ལས་སྒྲན་ནི། ཨ་དོ་སྟེ། ཨ་གར་ ༡༥ དང་སྤང་ཙྱེ་ ༡༢ མཉམ་བསྐྱེས་  
 བྱས་ཏེ་རྩ་བསྟོལ་གྱིས་སྤང་དགོང་དང་། ཉིན་དགུང་ཨ་རུ་ ༡༠ གཏོང་དགོས།  
 འདིས་རིམ་བཞིན་ནད་ཉགས་ཡལ་ཏེ་མགོགས་སྟུར་དུ་དྲག་ཐུབ་པའི་སྟེང་བ་ཡོད།  
 ཡིན་ནའང་། ཟས་སྟོན་ཆ་རྩེ་སྐབས་ལྟར་འཛུམས་དགོས་པ་གཤམ་ཆེ།

གཉིས་པ།

ལྟོག་པའི་བཅོས་ཐབས་ལྟ་བུ་ལ། ལྟོག་པར་མདོར་ན་ཆ་གང་གཉིས་ཡོད། མང  
 ཆེ་བ་ཆ་ལྟོག་གསུམ་མེ་ལྟོག་མང་བ་ཡོད་བ་དང་ཐོར་བ་ཆུང་དུ་ནས་སྐྱངས་པོ་འཕེལ་  
 རྒྱར་བའི་ནད་རྟགས་ཡོད། བཅོས་ཐབས་ནི། སྤང་ཙི་ ༡༢ ལུས་སྟོབས་འ  
 གཞིགས་ཏེ་དུས་གསུམ་མཐ་གཉིས་གཏོང་དགོས། མེ་ལྟོག་དེ་ཉིད་ལས་སེང་  
 བཅོས་ཐབས་བསྟན་མ་ཐུབ་ན་ཉི་མ་ཁ་ཤས་ནང་དུ་སྟོག་ལ་བཞོལ་བས་ཤིན་དུ་ནས  
 ཉན་ཆེ། ཟས་སྟོད་ཆ་ཆུང་སྐབས་ལྟར་འཛུམས་ཐུབ་ན་ནད་ཇ་དག་ཅན་འདི་ཆས་ང  
 ལས་བཅོས་སྤྱ་བ་ཡིན་ནོ། རྩ་ལྟོག་ནི། སྐྱངས་པོ་འཕེལ་མི་རྒྱར་བ་དང་། ར་  
 རྒྱན་རིང་ཞིང་གོ་བློ་བྱར་དུ་སྟོག་ལ་བཞོལ་བའི་ཉན་ཁ་མེད། གསལ་སྒྲན་ནི་གཙོ་རི  
 བྱུང་ལྡ་ཆད་ལྡན་སྤྱ་དགོང་གཉིས་བཏང་བས་འཐུས། ཟས་སྟོད་ནི་གང་པ  
 ལྟར་བསྟན་དགོས། གཞན་ཡང་ལྟོག་པ་བབས་ས་ངས་མེད་ཡིན་སྟབས་ཆ་ལྟོག་  
 ནང་དོན་སྟོད་དུ་བབས་ན་འཕྲལ་དུ་སྒྲན་བཅོས་མ་བྱུང་ན་སྟོག་ལ་བཞོལ་བས་ནང་  
 ལྟོག་གི་རྟགས། མདངས་ཉམས་པ་དང་། དམའ་ཆག་པ། ཞི་སྤང་ལངས་པ་  
 སོགས་བྱུང་བས་གཟབ་དགོས་ཤིང་། གང་ལྟོག་ནང་དུ་བབས་ན་བཅོས་ཐབས་གང་  
 ལྟོག་ལྟར་བསྟན་དགོས་སོ།



གསུམ་པ།

རིག་དུག་བཅས་ཐབས་རྒྱ་རྒྱ་རོ་བོ་དབྱེ་བ་བཅས་ནི་རྒྱ་དུ་གསལ་བས་འདིར་ཁྱ་མི་  
 དགོས། ནད་རྟགས་སྟོགས་ཅམ་ནི། གང་ཤུམ་དང་། སེམས་ལ་སྒྲོ་  
 སྒྲུང་དང་དཔེ་སྒྲིག་ཡོད་པའི་སྒྲུང་སྒྲིག་བཅས་མ་བྱུང་ན་མཚན་མར་ཐོར་པ་དོན་ནས་  
 རྗེས་སུ་སྒྲིག་པར་གྱུར། ཐོར་པའི་ནག་ཐོན་རྗེས་མ་ཤུལ་གོང་གྲོང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་  
 དེ་ནི་ངེས་པའི་རྟགས་ཁོ་ན་ཡིན། བཅས་ཐབས་ནི། དང་པོ་ཐང་ཆེན་ ༢༥ ཉིན་  
 དུག་ཅམ་གཏོང་དགོས། འདི་སྐབས་ཟམ་འཛེམས་མི་དགོས་པ་དང་། དེ་རྗེས་མ་  
 ཤུལ་དུ་ཁྲག་རྒྱ་ནག་རྒྱ་མང་དུ་གྱུར། དེ་དུས་ར་ཆ་ག་བྱར་ཞོག་དང་། སོ་རེལ་  
 བཟང་པོ་དོག་ ༢༡ ལི་ཤི་བཟང་པོ་ ༡༩ བྱ་རམ་ཐེབ་ཆོགས་ཅམ་དུ་བཏབ་རྗེས་  
 དབྱར་ནས་རིལ་བུའི་འདམ་ཐག་ཇ་ཐང་ཆ་མེད་ཀྱིས་རིལ་བུ་སྒྲིག་གཉིས་དྲིལ་བ་  
 ཅམ་བསྒྲིལ། ཇ་ཐང་ཆ་མེད་ཀྱིས་སྒྲིག་རྟ་བྱས་ཏེ་ཐོ་རངས་རྒྱ་ཆོད་ ༧ པ་ཅམ་ལ་  
 རིལ་བུ་ ༡ གཏོང་དགོས། སྒྲིག་བཏང་རྗེས་ཙོག་ཙོག་བྱས་ཏེ་བསྐྱད་པ་དང་ནད་  
 པའི་ཁར་ཤིང་ཨི་ཁུང་ཅན་ཨ་ཡོང་ལྷན་པར་ཐི་གྲུ་བཏགས་ཏེ་ཁར་བཅུག་རྗེས་ལྷག་  
 ཁུང་ཐི་གྲུས་བསྐྱེམས་ཏེ་རྒྱ་ཆོད་ ༣ ཅམ་རིང་སྤངས་པ་ཁའི་སོར་ཤུགས་ཆར་མི་  
 ཐོག་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱ་དགོས་པ་དང་། རྒྱ་ཆོད་ ༣ ཅམ་གྱི་རྗེས་ཁའི་ཤིང་  
 བཀྲོལ། ཁ་རྒྱ་བཤལ་དག་པར་བྱ་དགོས། དེའི་དུས་ཆོད་ཡས་མས་ལ་ནད་པ་དེ་  
 ཉིད་ཁོག་པ་བཤལ་ཡོང་བས་བཤལ་བྱུང་ན་ནད་ཐོན་རྟགས་ཡིན། མ་བཤལ་ན་

ཡང་སང་ཉིན་རིལ་བུ་ ༡ གོང་ལྟར་གཏོང་དགོས། ལྷག་ལེན་ཁ་ཤས་ལ་ར་ཚ་  
 བཞི་སྒྲོར་གྱི་ཚབ་ལ་རྒྱ་སྒྲོར་གཏོང་བ་ཡོད་རུང་གཏོང་ཚུལ་ལྷག་ལེན་གོང་ལྟར་ཡིན།  
 གོང་གསལ་སྒྲན་འདི་བཏང་ཇེས་ཟས་སྒྲོད་འཛམས་བྱ་ནི། ༩་ཐང་ཚ་མེད་དང་ཙམ་  
 པ་གོ་ཞིབ་ཙམ་ལས་གཞན་ཚུ་ཆང་སོགས་ཟས་རིགས་སྤང་དགོས་པ་དང་ལྷག་པར་  
 ཚ་རིགས་ཟླ་བ་གཅིག་རིང་སྤང་དགོས་པ་ཡིན། སྒྲོད་ལམ་ནི། སྒྲན་ཆེན་བཏང་  
 བ་ནས་བཟུང་ས་ལ་གདན་སྤབ་མོ་གཏོང་བར་ཉལ་དགོས་པ་དང་། ནད་གསར་  
 རྒྱུ་ལ་གཞིགས་པས་ཟླ་བ་གསུམ་ནས་ཟླ་བ་དྲུག་བར་འབྲིག་སྒྲོད་འཛམས་དགོས་པ་  
 ཤིན་ཏུ་གནད་ཆེ་ཞིང་། གལ་ཏེ་བྱད་མེད་ལ་དུས་བཀག་སྒྲོན་དུ་སྒྲོད་པའམ་གཉིད་  
 སོགས་སྤྲུ་བ་ཤོར་ན་བསུས་སྒྲན་གཏོང་བྱབ་ན་ལྟ་རབ་དང་དེ་མིན་སྒྲན་ཆེན་སྤར་  
 ལྟར་གཏོང་དགོས་པ་གལ་ཆེ། ཡང་ནད་རྒྱུ་མཚན་མར་མ་ཡོད་ན་ཇ་ཐང་ཚ་མེད་  
 གྱིས་བཀྱས་ནས་ཟབ་ལག་བརྒྱད་པ་སྐམ་འདེབས་བྱེད། སྒྲིར་རིག་དུག་ཤོག་ན་ནད་  
 གཞི་གང་ཡོད་ལྔ་ཡོང་བ་སྟེ་ཡ་མ་དང་ལྷུར་མ་བྱུང་བ་སོགས་ཡོང་། དེ་ལ་  
 ཡ་མར་གྱུར་གུམ། ༡༢ དང་ལྷུར་བྱི་ལ་ལྷ་རི་བྱུགས་པ་དང་། རྒྱུང་ལ་ཨར་  
 བརྒྱད་སོགས་བསྟན་ཞིང་མ་ཡོད་ན་སྒོས་ ༡༠ ལྷག་སྤྲད་དགོས། རིག་དུག་འདི་  
 ལ་དུག་ཤས་ཡོད་པའི་སྒྲན་མི་འགོ་བས་གཟབ། ནད་གསར་རྒྱུ་ལ་གཞིགས་ནས་  
 ཚུ་ཆེན་བསྟན་དགོས་པ་དང་། དེ་ཇེས་བྱ་ཡིན་ན་ལོང་ཙམ་གཡས་དང་བྱ་མོ་གཡོན་  
 ལ་འོས་མཚམས་གྱིས་གཏར། བཙོས་ཐབས་འདིས་རིག་དུག་གི་ནད་པལ་ཆེར་

བཅོས་ཐུབ་པའི་གདེང་ཚོད་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འབྲིག་སྤྱོད་འཛེམས་མ་ཐུབ་  
པ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་ལོག་དང་ཡང་ལོག་བྱུང་ན་ནད་ཚབས་སྤྱི་བར་འགྱུར་གྱི་འདུག་  
པ་ཉམས་སྤྱོད་འབྲུལ་མེད་ཡིན།

བཞི་པ།

སྙིང་ཚད་བཅོས་ཐབས་ལ།   སྙིང་ནད་འདྲིའི་དྭགས་ནི།   སེམས་མི་བརྟན་ཞིང་  
འཚབ་འཚུབ།   གཉིད་ཡེར་བ།   འགྲོ་སྙིང་འདྲོད་པ་སོགས་ཡོང་།   དེ་ལ་  
གསེས་སྟུན་གོང་དུ་བྲིས་པའི་ཨ་དོ་ཞེས་པའི་སྟུན་དེ་བཏང་ན་ནད་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་  
འདིས་དྲག་ཐུབ།   ཟས་སྤྱོད་ནི་ཆ་རྒྱུ་འཕྲུལ་ལྟར་གནང་དགོས་སོ།

དེ་ལྟར་ཐུན་རང་གཙོ་བོ་ཡོད་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་མཆོག་གི་  
གི་ཞལ་མཇལ་བར་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་འབྱོར་ཞིང་ཞལ་མཇལ་གསུང་ཐོས་  
སྐལ་བ་བཟང་པོ་བྱུང་བ་དང་ད་ནས་བཟུང་མི་ཆེད་འཕྲོས་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེད་  
དགོངས་བཞེད་ཇི་བཞིན་བསྐྱབ་རྒྱུར་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་གྱི་ལྷག་བསམ་བཟང་པོས་  
བརྒྱན་ཏེ་ད་ལས་གྱི་སྟུན་གྱི་བགོ་གྲོང་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ལ་ལོ་མང་མི་གན་གྱི་ཉམས་  
སྤྱོད་ལས་བྱུབ་པའི་ཉམས་བཅོས་འདི་དག་མཐའ་དབུས་ལས་ཐེབས་པའི་སྟུན་པ་  
མཁས་དབང་རྣམས་ལ་ལག་ལེན་བརྟག་དཔྱད་གྱི་ཆེད་དུ་ཐུལ་བ་ཡིན་པས་ངས་པར་  
ཐུག་ལེན་མཛོད་དང་ངས་པ་རྟེན་པ་ཡོད་དོ། ། ཞེས་སྟུན་པ་རོང་བུམས་ཆེན་གྱ་རྒྱན་ལྷགས་རི་  
ཨ་མ་ཇི་སྤོ་བཟང་རྒྱལ་ཁྲིམས་ནས་བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༡༡༠ ཟླ་དང་པོའི་ཆོས་ ༡༤ ལ། །

༡༡། བོད་གངས་ཅན་དང་གངས་ཅན་ཕྱི་རོལ་གྱི་སྤྲེ་དངོས་སྤྲེ་ཇས་  
གྱི་བྱད་པར་མི་འདྲ་མཐོང་བའི་སྤྲེ་ཚོར་ཐོར་བྱ།

སྤྲེ་རམས་པ་རྒྱ་བ།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཡུལ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་ཅེར་གནས་ཤིང་ཁོར་ཡུག་གངས་  
རིས་བསྐྱོར་བ་དང་། ས་གཙང་ཞིང་ཁ་རྒྱུད་དྲངས་བ། ཡུལ་ལྗོངས་མཛེས་ཤིང་  
ཉམས་དགའ་བ། རི་མཐོ་ཀུན་གྱི་ཅེ་མོར་གངས་རི་དང་། དེ་ནས་མས་རི་མ་  
བཞིན་ཚོན་མདོག་སྤྲེ་ཚོགས་ལས་བྱབ་པའི་ཇ་རི། སྤྲེ་དངོས་སྤྲེ་ཚོགས་གྱིས་  
བརྒྱན་པའི་སྤྲེ་རི། ཤིང་རིགས་སྤྲེ་ཚོགས་ལས་བྱབ་པའི་ནགས་སྤྲེ་རི། མེ་ཉོག་  
ནམ་པར་བཟ་བའི་སྤྲེ་གཤོངས་སོགས་སྤྲེ་མཚོ་འོངས་ལས་མཐོ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་  
རང་འབྱུང་ཁམས་གྱི་ཆ་སྤྲེ་སྤྲེ་ཚོགས་པ་ལས་བྱབ་པའི་སྤྲེ་ཇས་གྱི་འབྱུང་བྱངས་  
ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན། ཅི་མ་ལ་ཡའི་རི་བརྒྱད་གྱི་སྤྲེ་གར་ས་ཁོངས་འབྲས་  
ལྗོངས་བྱུང་དང་། མ་ན་ལི། མེ་ཉོག་གི་རོང་། ཅི་མ་ཀུན་ད། ལ་དྲགས་  
སོགས་གྱི་ས་བབ་ཆགས་སྤྲེ་དང་མཐོ་ཚད་སོགས་སྤྲེ་བོད་དང་སྤྲེ་གས་འདྲ་ཡང་།  
སྤྲེ་བལ་ནི་གངས་ལྗོངས་གྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཆགས་པའི་ས་དམའ་ཞིང་ཆ་དྲོད་ཆེ་བའི་ཡུལ་  
ལྷང་ཞིག་ཡིན་སྤྲེ་བས་དེའི་ཁོར་ཡུག་ཆ་དྲོད་ཆེ་བའི་སྤྲེ་བས་གྱིས་ས་མཐོ་ཡང་བསེལ་

བའི་སྟོབས་དང་མི་ལྡན་པ་དང་། བོད་ནི་ཁོར་ཡུག་གངས་རིས་བསྐྱར་བའི་  
 བསལ་ལྡན་གྱི་ལྗོངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོར་ཡུག་འདིའི་ནང་ཆགས་པའི་ས་ཆ་ཇི་  
 ལྟར་དམའ་ནའང་ཁོར་ཡུག་བསལ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་རྒྱ་བལ་སོགས་ཀྱི་ཆ་དོད་ལྟར་  
 འཕེལ་མི་ཐུབ་པའི་བྱད་པར་ཡོད། སྐྱེ་དངོས་ཅི་ཤིང་གི་རིགས་ནི་རང་འབྱུང་  
 ཁམས་ཀྱི་ཆ་རྒྱན་དེ་དག་གི་ཆོས་མཐུན་པའི་རང་ནས་སྐྱེ་འཕེལ་དང་འཆར་ཡོངས་  
 བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བོད་དུ་གང་སྐྱེ་བའི་སྟོ་སྟན་ཇི་བཞིན་རྒྱ་བལ་སོགས་ལ་ཁ་  
 རྒྱུགས་པའི་ཉེ་ས་ལ་ཡའི་རི་བརྒྱུད་དུ་སྐྱེ་འཛོམས་སྐྱེ་མི་ཐུབ་པའོ། གལ་ཏེ་སྐྱེ་  
 ཡང་རིགས་གཅིག་ལ་བྱད་ཆོས་སོགས་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་དང་། ཡང་ན་རིགས་  
 མཐུན་ཡང་སྐྱེ་བོང་དང་རོ་སོགས་ཤས་ཆེ་ཆུང་གི་བྱད་པར་ཡོད་པ་མཐོང་། དེ་  
 ཡང་གཞུང་དུ་སྟན་ཇུས་གང་དག་འབྱུང་བ་ལྟ་ཀ་ཆོགས་པ་ལས་བསྐྱེད་པར་འབྱུར་  
 རྒྱུ་གསུངས་པ་སྟེ། ས་ཡིས་ནི་སྟན་ཇུས་གང་དག་གི་རྒྱུའམ་ས་བོན་ཉིད་སྐྱེ་བའི་  
 གཞི་ཉིན་བྱེད་པ་དང་། རྒྱས་བརྒྱན་པར་བྱེད་པ། མི་ཡིས་དོད་སྐྱེད་པར་བྱེད་དེ་  
 སྟོན་པ། རྒྱང་གིས་བསྐྱོད་ཅིང་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བར་བྱེད་པ། ཉམ་མཁས་ཆེར་སྐྱེ་  
 བའི་གོ་སྐབས་འབྱེད་པ་བཅས་ལས་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྤྱིའི་  
 ས་བབ་ཀྱི་ཆགས་སྒྲངས་འདྲ་རུང་། ཉང་འབྱུང་བའི་ཆ་རྒྱན་དང་ཤས་ཆེ་ཆུང་གི་  
 དབང་ལས་སྐྱེ་དངོས་རང་རང་གི་རྒྱུའམ་ས་བོན་གྱི་ཇུས་མཐུན་པར་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་པ་  
 ཡིན། དེ་བཞིན་ས་བོན་གཅིག་ལ་སྐྱེ་སའི་ས་བབ་དང་གནམ་གཤིས་སོགས་ཀྱི་

བྱད་པར་ལས་སྐྱེ་དངོས་འདིའི་གཞི་ཙའི་བྱད་ཆོས་མ་འགྱུར་ཡང་། སྐྱེ་བའི་བོང་  
 ཆད་དང་། རོ་དང་རྩམ་པ་སོགས་ལ་བྱད་པར་དང་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་  
 གཞུང་དུ་ཇི་ལྟར་བསྟན་པ་བཞིན་མངོན་སུམ་དུ་སྒྲུང་བ་དང་། དེང་དུས་ཆོན་རིག་  
 པས་ཀྱང་ངོས་འཛིན་དང་ཁས་ལེན་བྱེད་གི་ཡོད། དེ་ནི་གཙོ་བོ་འབྱུང་བའི་རྩམ་པར་  
 འགྱུར་བ་ཕྱིན་པ་ལས་བྱུང་བ་ར་སྟོན་གསལ་བོ་ཐུབ། ཁོ་བོ་ལོ་མང་རིང་བོད་ནང་  
 སྡོ་སྟན་ལ་ཆེད་གཉེར་དོ་སྒྲུང་དང་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ་བྱུང་བའི་སྟུང་ཆོར་དང་།  
 བྱེས་ལ་འབྱོར་ནས་ལོ་ཤས་ནང་སྤྱ་མཐུད་དེ་ལས་དོན་འདིའི་ཐད་ཆེད་གཉེར་བྱས་ཏེ་  
 ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་བརྒྱུད་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་གྱི་ས་གནས་ཁག་གཅིག་ལ་སྡོ་སྟན་  
 འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་བསྟོན་པའི་སྟུང་ཆོར་དངོས་གྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་བའི་སྟན་ཇུས་ཁག་  
 གཅིག་གི་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་མཐོང་བ་སོངས་སེམས་གྱི་ཚུལ་དུ་དཔེ་མཚོན་ཅས་  
 བཞིན་དེ་མ་འོངས་བོད་གྱི་སྟན་ཇུས་ལ་ཉམས་ཞིབ་དོ་སྒྲུང་དང་། སྟོབ་སྟུང་དང་  
 ལག་ལེན་གནང་མཁན་སོགས་ལ་དབྱུད་གཞི་དང་ཕན་པའི་རེ་སེམས་བཅང་ནས་ཉུ་  
 བ་ལ། དེ་ཡང་དང་བོ་བོད་དུ་སྐྱེ་བའི་ཆོར་སྟོན་དང་། རྒྱ་གར་ནི་མ་ཅལ་  
 མངའ་ཁོངས་མ་ན་ལི་བྱལ་དུ་སྐྱེ་བའི་ཆོར་སྟོན་གཉིས་གྱི་བར་བྱད་མཐོང་བ་བཞིན་པ་  
 ལ། བོད་དུ་སྐྱེ་བའི་ཆོར་སྟོན་ནི་སྤྱིར་བཏང་མཐོ་ཆད་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་སྤྱི་བྲེ་མི་  
 ཀྱར་ ༣༧༥༠ ནས་ ༣༩༠༠ ཅས་བར་གྱི་ས་འབོལ་ཞིང་བཞུགས་ཡོད་པའི་  
 བྲག་མཚམས་གྱི་བསིལ་བྲིབ་ལ་ཕལ་ཆེར་སྐྱེས་པ་དང་། མ་རིའི་བྱལ་དུ་སྐྱེ་བའི་ཆོར་

སྔན་ནི་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་མཐོ་ཚད་སྤྱི་ཁྱིམ་ཀྱར་ ༣༧༠༠ ནས་ ༣༩༠༠  
 བར་གྱི་བྲེ་ས་ཤས་ཆེ་བའི་བྲག་མཚམས་ཀྱི་ཉིན་སྤྱི་བ་གང་རུང་གི་རི་ལྗེབས་སུ་སྤྱོད་བ་  
 ཡིན། དེ་ལྟར་སྤྱོད་སའི་མཐོ་དམན་སྟོགས་འདྲ་ཡང་ས་རྒྱ་དང་ས་བབས་ཆ་ཤིན་  
 དང་། དེ་བཞིན་གནས་གཤིས་ཀྱི་འགྲུར་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་  
 གཙོ་བོ་རང་རང་གི་རྒྱུའམ་ས་བོན་གྱི་བྱུ་བ་ཆ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ལས། གཞི་  
 ཅའི་སྔོང་གཟུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་། མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་སོགས་སྟོགས་འདྲ་ཡང་།  
 མེ་ཏོག་གི་ཁ་དོག་དང་། ལོ་མའི་དབྱིབས་གཟུགས་སོགས་ལ་ཁྱད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་  
 མཐོང་། བོད་དུ་སྤྱོད་བའི་ཆོར་སྔན་གྱི་ལོ་འདབ་ནི་ཁ་དོག་ལྗང་ལ་རལ་གྱིའི་  
 དབྱིབས་ཅན་ལ་མེ་ཏོག་སྔོ་བསངས་ནས་མཁའ་ལྟར་དྲངས་ཤིང་མཛེས་བ་དང་།  
 ལོ་སྔོང་དང་མེ་ཏོག་གི་གོས་ལ་ཆོར་ས་ཁབ་ཅེ་ལྟར་རྩོལ་གྱིང་བ་དང་། སྔོང་པོར་  
 སྤྱག་ཤས་ཡོད། མ་རིར་སྤྱོད་བའི་ཆོར་སྔན་གྱི་ལོ་མ་ལྗང་སྤྱོད་མེ་ཏོག་ལ་ཞིང་ཆེ་  
 ཞིང་སྤབ་ལ་ངར་བ་རིང་བ་དང་། ལོ་མར་ཉ་ག་དོད་དེ་སྔོ་དབྱིབས་ལྟར་ཆགས་པ།  
 མེ་ཏོག་སྔོ་སྤྱོད་མདངས་ཞན་ལ་ཅུང་ཟད་ཆུང་བ། ལོ་སྔོང་སོགས་ཀྱི་ཆོར་ས་ཡང་  
 ཅུང་ཟད་སྤ་ལ་ཉུང་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད། ། ཤེལ་སྔོང་དུ་འབྱུངས་དཔེ་  
 དྲངས་པ་ལས། ཨ་བྲག་ཆོར་སྔན་སྔོ་ཡི་རིགས། ལོ་མ་སྔོང་པོ་ཆོར་ས་ཅན།  
 མེ་ཏོག་སྔན་པོ་རོ་ནི་ཁ། ཞེས་དང་། ཡང་ལོ་མ་སྔོང་པོ་མེ་ཏོག་གི་གོས་  
 དང་གོང་བུ་ནམས་ཆོར་མའི་རང་བཞིན་ལས་སྤྱོད་ཆུལ་སྔོང་པོ་ཨུཏཔལ་མེར་པོ།

ལུང་པ་ལ་སྒྲིག་པོ་འདྲ་ལ་བྱད་པར་འདྲིའི་མེད་ཀྱི་སྒྲིག་པ་མང་པོ་ཡིན། ཞེས་དང་།  
 ཡང་འདྲི་ལ་རིགས་གསུམ་འོང་ཡང་དོན་རྒྱུ་པ་སོགས་མཛུངས་ཚུལ་ནི།  
 སྒྲིང་པོ་ཁོང་སྒྲིང་སྒྲིམ་པ་ལ་ཡལ་ག་མང་བ་གོང་བཤད་འདྲི་དང་གཅིག་ འོ་མ་  
 ལྷ་མ་ལས་ཆེ་ཞིང་སྒྲིང་པོ་སྒྲིག་པོ་ཟླ་ཤིང་འདྲ་བ་སྒྲིག་པོ་ལ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་ལྷར་  
 གྲུས་པ་ལས་མེད་ཀྱི་འཆར་བ་དང་གཉིས། ཅ་བ་གཅིག་ལ་སྒྲིང་པོ་སོ་སོར་གྲུས་པ་  
 ལས་སྒྲི་སྒྲིང་ཆེ་བ་མེད་པ་རྒྱ་མཚན་ལྷར་སྒྲི་བ་དང་གསུམ་མོ་ཁྱེད་ཀྱང་ཆོར་མའི་རང་  
 བཞིན་ཅན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷར་ཆོར་སྒྲིག་གྱི་བྱུང་ཆོས་གསལ་བཤད་གནང་  
 བའི་ནང་འོ་མར་ཉ་ག་ཡོད་པ་གསལ་མེད་ལ། ཆོར་སྒྲིག་གྱི་གཞི་རྩའི་སྒྲིང་  
 གཟུགས་གྱི་བྱུང་ཆོས་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་པར་ལ་བརྟེན་ནས་རིགས་གསུམ་དུ་  
 དབྱེར་ཡོད་ཀྱང་ཅ་ལོ་མེ་འབྲས་སོགས་འདྲ་མཛུངས་ཡིན་པར་བསྟན་ཡོད། གཞན་  
 ཡང་བོ་སྒྲིག་ལས། ཆོར་སྒྲིག་ཞེས་བྱ་སྒྲི་ཡི་རིགས་། ཁོ་སྒྲིང་གཏུག་རྩལ་ཆོར་མ་  
 ཅན། མེད་ཀྱི་སྒྲིག་པོ་རེ་ནི་ཁ། ཞེས་དང་དེའི་ལུང་འབྲེར་། རི་མཐོ་སར་སྒྲི་  
 བའི་འོ་མ་ལྷང་བ་རལ་གྱི་འདྲི་དབྱིབས་ཅན་ཆུང་ཞིང་མི་རྒྱུ་སྒྲིག་པོ་ཐེུ་སོགས་ཆོང་  
 མར་ཆོར་མས་བྲུབ་ཅིང་རིག་བྱ་ཤིན་དུ་རྩལ་ལ་མེད་ཀྱི་སྒྲིག་པོ་ཁ་དོག་མཆར་བ་ཟེུ་  
 འབྱུ་སེར་པོ་དབྱིབས་རྒྱ་མཚན་ལྷར་འཆར་བ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷར་དང་། ཡང་  
 མཁྱིལ་རབ་ནོར་བུས་མཛད་པའི་འབྲུངས་དཔེ་གསེར་སྒྲི་ལས། ཨ་བུག་ཆོར་སྒྲིག་  
 སྒྲི་བཟང་། ཨ་བུག་ཆོར་སྒྲིག་སྒྲི་དན། ཞེས་སོ་སོར་བྱེ་ཡང་སྒྲི་བཟང་དན་གྱི་



བྱད་པར་བཅོད་པ་ཙམ་ལས། ཤེལ་བྱང་ནང་དབྱེ་བའི་རིགས་གསུམ་པོ་དེ་ལས་  
 མཆེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་རིར་སྐྱེ་བའི་ཆོར་སྡོན་འདི་རིགས་གསུམ་པོ་དེ་ལས་  
 མ་མཆེད་པ་ཆོར་སྡོན་གྱི་རིགས་གཞན་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་མེད་ག་གི་ཁ་དོག་དང་། ལོ་  
 མའི་དབྱིབས་གཟུགས་སོགས་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་ལས་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད།  
 བར་བྱད་དེ་ས་བབས་ཀྱི་ཆ་རྒྱན་མི་འདྲ་བ་ཁོ་ན་ལས་འབྱུང་བ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ།  
 གཙོ་བོ་ནི་རང་རང་གི་རྒྱུའམ་ས་བོན་གྱི་བྱབ་ཆ་མི་གཅིག་པ་ལས་འབྱུང་བ་ནི་སྒྲོས་  
 མེད་རེད། འོན་ཀྱང་མ་རིར་སྐྱེ་བའི་ཆོར་སྡོན་ཞེས་པ་སྟེ་ཆོར་སྡོན་གྱི་རིགས་ཤིག་  
 ཡིན་པ་ཐེ་ཆོམ་མི་དགོས་ཤིང་། ལོ་མང་ལག་ལེན་བྱེད་ཐུས་དང་། ཆན་རིག་  
 པས་ཀྱང་ཆོར་སྡོན་གྱི་རིགས་སྒྲུའི་ཁོངས་གདོགས་སུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། ཡིན་  
 ནའང་མ་རིའི་ཆོར་སྡོན་འདིའི་རྒྱས་སྟོབས་ཡོན་ཏན་སོགས་བོད་དུ་སྐྱེ་བའི་ཆོར་སྡོན་  
 གྱི་རྒྱས་མཐུ་བཞིན་ཨི་ཡོད་སྟུང་བའི་ཐེ་ཆོམ་ཙམ་བཅོད་ན། སྡོན་གྱི་མཁས་པ་ཆོས་  
 ངོས་འཛིན་བའི་རིགས་གསུམ་པོ་དེ་ལས་མ་མཆེད་པར་རིགས་བྱི་མར་ངོས་འཛིན་ན།  
 དེ་དངོས་མ་ཡིན་པས་རྒྱས་མཐུ་ཞན་པའི་བྲབ་པ་མེད་ནའང་། གཙོ་ཆེ་བའི་དབང་དུ་  
 བྱས་ན་རང་རང་གི་ས་བོན་གྱི་རྒྱ་མི་གཅིག་པའི་ཁར། སྐྱེ་སའི་ས་བབས་དང་  
 འབྲེལ་བའི་འབྱུང་བའི་ཆ་རྒྱན་གྱི་བྱད་པར་མི་འདྲ་བའི་དབང་ལས། རང་རང་གི་  
 དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་སོགས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རོ་  
 རྒྱས་སོགས་ལའང་བྱད་པར་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་མ་རིར་སྐྱེ་བའི་ཆོར་སྡོན་གྱི་

རོ་ཡང་བོད་ཀྱི་ཆོར་སྤོན་ལས་རོ་ཁ་བའི་སྟོབས་ཞན་པ་ཡོད་འདུག། སྤོན་རྩལ་ལ་རང་  
 བཞིན་དུ་འབྱུང་བའི་རོ་དེར་ཡང་ཐོག་མར་རོ་རྣམས་ཀྱི་དྲིན་ནམ་གཞིར་གྱུར་པའི་  
 སྤོན་རྩལ་རྣམས་གཞི་གང་ཞིག་ལ་བཞེན་ནས་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཞེ་ན། དེའང་གཞུང་  
 ལས། དྲིན་ནི་འབྱུང་བ་ལྔ་ལས་སྐྱེ་འབྱུར་དེ། །ས་ཡིས་གཞི་དྲིན་རྩལ་བརྟན་མེ་  
 ཡིས་བྱོད། །རླུང་གིས་བསྐྱོད་བྱེད་ནམ་མཁས་གོ་བྱེ་བས། །དེས་བསྐྱེད་གྱུར་ཀྱང་  
 ཤས་ཆེར་རོ་གཅིག་མིན། །ས་རྩལ་ས་རྩལ་རྩལ་དང་རླུང་། །མི་རླུང་ས་རླུང་  
 གཉིས་ཀྱིས་རོ་དུག་སྐྱེད། །ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་མངར་བ་ལ་སོགས་པའི་རོ་དུག་  
 བོ་རྣམས་ཀྱི་དྲིན་དུ་གྱུར་པའི་སྤོན་རྩལ་གང་དག་ནི་ས་དང་རྩལ་སོགས་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་  
 ལྔ་ཀ་འདུས་པ་ཁོ་ན་ལས་སྐྱེ་བར་འབྱུར་བ་ཡིན་ནོ། དེ་བཞིན་དུ་རོ་དེ་རྩལ་པའི་  
 འབྱུང་རྩལ་ཡང་། གཞུང་ལས། དེ་དག་པལ་ཆེར་རོ་ལས་རྩལ་འབྱུང་སྟེ། །རོ་  
 ནི་ས་སོགས་རྣམས་ལ་བཞེན་པའི་ཕྱིར། །ལྷེ་སྤྱུམ་ལ་སོགས་དེ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན།  
 །ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར། ཇི་སྐད་དུ་བསྟན་པའི་རྩལ་པ་བརྒྱད་དང་། །སྟོབས་གཉིས།  
 ཡོན་ཏན་བརྩུ་བདུན་དང་བཅས་པ་དེ་དག་། །རོ་དང་རོ་བའི་རྩལ་པ་ཐ་དད་དུ་གྱུར་བ་  
 རྣམས་ཕྱད། །པལ་ཆེ་བ་ནི་རོ་དུག་པོ་རྣམས་སོ་སོ་དང་རྩལ་མཐུན་པར་འབྱུང་བ་  
 ཡིན་ལ། རོ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱང་ས་དང་རྩལ་སོགས་འབྱུང་བ་རྣམས་ལས་བྱུང་བ་  
 ཡིན་པའི་རྩལ་མཆན་དེའི་ཕྱིར་ལྷེ་སྤྱུམ་ལ་སོགས་རྩལ་པ་བརྒྱད་པོ་རྣམས་ཀྱང་རོ་དུག་  
 བོ་དེ་དག་ལས་འབྱུང་བར་འབྱུར་བ་ཡིན། །ཞིས་རོ་ཁ་བ་ནི་འབྱུང་བ་རྩལ་དང་རླུང་

ཤས་ཆེ་བ་ལས་བསྐྱེད་ཅིང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་རྣམས་པའང་པལ་ཆེར་བསེལ་བ་  
 ཤས་ཆེ་བ་ཡིན། གོང་སྒྲོམ་རྣམས་གཞུང་གི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་ཁུལ་གྱི་  
 བཟོད་པ་ཙམ་ལས། མཐའ་གཅིག་དུ་ངེས་པ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ་དཔྱོད་ལྡན་སློ་རིགས་  
 བཟུ་བའི་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་དང་། སློ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་མཁས་དབང་  
 རྣམ་པས་སྤར་བརྟག་པར་བྱའོ།

དེ་བཞིན་དུ་མ་རིའི་བརྒྱད་དང་། ཀ་སི་མི་རི་ས་ཁོངས་ན་ར་སེ་ཁུལ་གྱི་  
 ཞིང་ཁའི་མུ་འབྲམ་ལ་སྐྱེ་བའི་བོང་དཀར་དང་། བོད་དུ་སྐྱེ་བའི་བོང་དཀར་གཉིས་  
 གྱི་བར་ས་བབ་དང་། བཟོ་དབྱིབས་གྱི་ཁྱད་ཆོས་། རོ་བཙས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་  
 ཡོད། དེའང་རིགས་སྡེ་མ་དེའི་སྐྱེ་སའི་མཐོ་ཆད་ནི་མི་གྲར་ ༣༣༠༠ ཡས་མས་གྱི་ཙ་  
 མང་བའི་གསེབ་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། ཙ་བ་ཆེ་ལ་གསར་རྩིང་གཉིས་འབྲེལ་ནས་སྐྱེ་བ་  
 དང་། སྤྱང་པོའི་རིང་ཐུང་མདའ་རེ་བྲུ་རེ་ཙམ་ལ་ཆིག་རྒྱུད་དུ་བྱུང་བོར་སྐྱེ་བ་དང་  
 ཅུང་སྒྲོམ་པ། ལོ་མ་རྒྱུད་པ་རེས་མོས་གྱིས་སྐྱེ་བ་སྤོང་དབྱིབས་ཅན་ལ་ཙེ་མོ་རིམ་  
 པས་རྩོལ་བ་དང་མཐའ་ཁར་སོག་ལའི་སོ་རིས་འདྲ་བ་དོད་ཅིང་། ལོ་མའི་སྤྱད་ཆ་ན་  
 ཤལ་དབྱིབས་གྱིས་སྤྱང་པོར་བདུམ་ཡོད། མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་སྤྱིར་བོང་དཀར་དང་  
 འདྲ་ཡང་ཁ་དོག་སྐྱ་སྐྱ་ལྗང་གྲུའི་མདངས་ཤས་ཡོད། རིགས་ཕྱི་མ་སྟེ་བོད་དུ་སྐྱེ་  
 བའི་བོང་དཀར་ནི། ཏོགས་བཟོད་ལས། གཡའ་འདབ་བསེལ་ལྗོངས་འཛིན་པའི་  
 བོང་དཀར་། ཁྱུང་ཙ་སྤྱང་ཆེན་གཞོན་ལྷུའི་མཆེ་བ་ལ། གཡུ་ལོ་དུང་གི་མེ་ཏོག་

མཛེས་པས་བརྒྱན། ཞེས་དང་། བེ་སྡོན་ལས་བོད་དང་ཀུན་པོ་ནི་ལོ་མའི་རྩ་བའི་  
 འདབ་མ་གསུམ་བཞི་ལ་རྩེར་འདབ་མ་རྩུང་ངམ་ཉ་ག་བདུན་བརྒྱད་ཡོད་པ། སྡོང་  
 བོ་རྩུང་ལྷེས་མེ་ཏོག་དཀར་སྡོ་དམར་མདངས་ཅན་འཆར་བ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྩ་བ་རྩུང་ལ་གསར་རྟིང་འབྲེལ་ནས་སྐྱེ་ཡོད་པ་དང་། སྡོང་བོ་སྤྲ་ཞིང་རིང་  
 ཐུང་བྲུ་གང་སྟོར་ཆེག་རྒྱུང་དུ་དང་པོར་སྐྱེ་ཞིང་སྡོང་པོའི་སྤྲད་སྤྲུགས་སུ་ངར་བ་སྤྲ་ལ་  
 རིང་བའི་སྡོང་ལོ་མ་མཁལ་དབྱིབས་ཅུང་ཟད་སྟོར་ལ་ཉ་ག་ཟབ་པའི་རྒྱུང་ལོ་ཅན་རེས་  
 མོས་སུ་སྐྱེ་བ་དང་། སྤར་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རྩ་རིས་དོད་ཡོད། དེ་ལྟར་རིགས་  
 ལྷ་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་ལོ་མའི་དབྱིབས་གཟུགས་དང་། རྩ་བའང་སྤྲ་མ་ཆེ་ལ་ཕྱི་མ་རྩུང་།  
 མེ་ཏོག་གི་ཁ་དོག་རྒྱུང་ཕྱི་མ་སྡོ་བ་སོགས་ཀྱི་བྲུད་པར་ཆེ་བ་མ་ཟད། རོ་ཡང་སྤྲ་མ་  
 ལས་ཕྱི་མ་ཉིད་ཁ་བ་ཤས་ཆེ་བ་ཡོད་ཅིང་རྩས་པ་ཡང་ཕྱི་མ་ཉིད་མཆོག་དང་བཟང་  
 བར་བཤད་དོ།

དེ་བཞིན་དུ་བོད་ཀྱི་ས་གནས་ཁག་ལ་སྐྱེ་བའི་ཨུཏཔལ་སྡོན་པོ་དང་། འབྲས་  
 ལྷོངས་ཐང་གའི་བརྒྱུད་དུ་སྐྱེ་ཆད་མཐུན་ནའང་སྐྱེ་གནས་ཀྱི་ས་བབ་ཆ་རྒྱན་དང་།  
 རང་རང་གི་རྒྱུའས་ས་བོན་མི་འདྲ་བའི་བྲུད་པར་ལས་གཞི་རྩའི་བྲུད་ཆོས་སོགས་  
 ཕྱོགས་འདྲ་ཡང་སྡོང་གཟུགས་ཨ་མའི་སྐྱེ་རྩལ་གྱི་བྲུད་ཆོས་དང་ཁེ་ཏོག་གི་འདབ་  
 མ་མང་ཉུང་ལ་བྲུད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། དེའང་མངོན་དོགས་སུ། བསེལ་ལ་མཐོ་  
 བའི་བྱང་བལྟའི་རིར་སྐྱེས་པ། ཨུཏཔལ་ཞེས་བྱའི་མེ་ཏོག་རྩི་བསུང་ལྷན། རྩ་བ་

ཀྱང་གཅིག་ལྟ་བུ་འདྲ་བ་ལ། ལམ་མཆོད་ལྷུ་ལྷུ་སྐྱེ་སྐྱེ་ཆུང་ཆུང་། སྤྱོད་པོ་མེད་ཀྱི་  
 ལྷུ་རའི་རྒྱ་མེན་འདྲ། ཁོ་སར་རིང་ལ་ཟེའུ་འབྲུ་ལྷུ་ལྷུ་རྒྱས། ཁག་བུ་དོ་ཇི་  
 སྤྱད་པའི་ཁོང་བུ་རུ། འབྲས་བུ་ནག་ལ་ཞིབ་མང་ལྷན་པ་ཡིན། ཞེས་དང་།  
 ཅུ་བ་གཅིག་ལ་མེད་ཀྱི་མང་ཡང་སྤྱོད་པོ་རྒྱ་མེན་ལྷུ་ར་གར་སྐྱེས་ལས་མགོ་འབྲེལ་མི་  
 འབྲུང་བས། ཇོ་བོས། ཡུལ་པལ་སྤྱོད་པོ་དཔའ་བོ་ཆེན་སྐྱེས་མང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར། བོད་དུ་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་པལ་ནི་གཞུང་དུ་ཇི་ལྷུ་ར་བསྟན་པའི་  
 འབྲུངས་དཔེ་ཇི་བཞིན་སྤྱོད་པོ་ཨ་མ་མཛོན་གསལ་དོད་ཅིང་སྤྱོད་པོ་ཁོང་ཆེན་  
 ཀྱང་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། མེད་ཀྱི་ཆུན་པོ་སྤྱོད་པོའི་སྤྱོད་ཕྱོགས་སུ་ཀྱང་རའི་ཐོག་མེད་ཀྱི་  
 རི་བང་རིམ་བཞིན་སྐྱེས་ཤིང་། མེད་ཀྱི་སྤྱོད་པོ་འདབ་མ་ལྔ་ཅན་མཛོས་ལ་ཟེའུ་འབྲུ་  
 སེར་པོ་ཡིན། སྐྱེ་གནས་ཀྱང་པལ་ཆེར་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་སྤྱི་ཁྱི་མི་ཀྱར་༣༠༠  
 ནས་ ༧༠༠ ཡན་གྱི་བྱང་བསྟན་སྤྱི་བ་རའི་ཇི་སྤྱང་ཡོད་སར་སྐྱེ་བ་མང་། ཐང་  
 གུའི་བརྒྱུད་དུ་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་པལ་སྤྱོད་པོ་དེར་སྤྱོད་པོ་ཨ་མ་མེད་པར་ཐད་ཀར་ཅུ་བ་  
 ནས་ཕྱ་སྤོམ་ཏ་ལས་མཉམ་པའི་མེད་ཀྱི་གི་ཀྱང་གཉིས་གསུམ་ཅམ་གྲུས་པའི་ཅེ་མོར་  
 མེད་ཀྱི་རེ་ཤར་བ་དང་། མེད་ཀྱི་སྤྱོད་པོ་འདབ་མ་བཞི་ནས་བརྒྱ་གཅིག་བར་ཡོད་  
 ཅིང་ཟེ་བ་སེར་པོ་ཡིན། སྐྱེ་གནས་ཀྱང་པལ་ཆེ་བ་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་སྤྱི་ཁྱི་མི་ཀྱར་  
 ༧༣༠ ཡས་མས་ཀྱི་རི་གཤོངས་ཀྱི་ཆུ་འབྲམ་དང་ཤིང་ཕྱན་གྱི་གསེབ་སོགས་ནིན་  
 སྤྱི་བ་གང་རུང་ལ་སྐྱེ་བ་མང་། གཞན་ཡང་དེའི་ནི་འབྲམ་དུ་སྤྱོད་ར་མཉི་དང་།

སྡོ་སྤྲུབ། ཟླ་འབྲུ་སོགས་དོད་སྤྲུན་གྱི་རིགས་མང་པོ་སྐྱེ་འདུག། སྤྱིར་ཡུལ་ལ་འདིའི་  
 སྐྱེ་གནས་ས་བབ་མཐོ་ཡང་མཐོ་ཆད་ལ་དཔགས་པའི་ཁ་རྒྱུད་དེ་ཙམ་གྱི་བསེལ་པོ་  
 མེད། ཡུལ་ལ་ལ་གཞུང་དུ་མེ་ཏོག་གི་ཁ་དོག་ལས་དཀར་སེར་དམར་སྡོ་རིགས་  
 བཞིར་དབྱེ་བ་ལས། སྡོན་པོར་རིགས་དབྱེ་བ་མ་མཐོང་སྟེ། ཐང་གུའི་བརྒྱུད་དུ་  
 སྐྱེས་པའི་ཡུལ་སྡོན་པོ་དེ་འབྲུངས་དཔའི་ནང་ཇི་ལྟར་གསལ་བའི་ཁྱད་ཆོས་དང་  
 མི་ལྡན་ཡང་། ཡུལ་ལ་གྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པར་ཐེ་ཆོས་མེད། ལོ་མང་རིང་དེ་  
 ཁྲུལ་གྱི་སྤྲུན་པ་སོགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་ལག་ལེན་གནང་བའི་ཉམས་སྦྱང་དང་།  
 གཞན་ཡང་ཆོན་རིག་པས་ཀྱང་ཡུལ་ལ་གྱི་རིགས་སྡེའི་ཁྲོད་ས་གཏོགས་ལ་ངོས་  
 འཛིན་གྱི་ཡོད། ཁོ་བའི་མཐོང་རྒྱལ་ལ་རང་རང་གི་ས་བོན་གྱི་ཇེས་མཐུན་ཏེ་སྤྱི་  
 རྒྱུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བ་འབྲུང་བ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཀྱང་། སྐྱེ་སའི་ས་  
 བབ་བས་བསེལ་དོད་རང་གནས་སུ་མ་སྐྱེས་པར་གོ་ལོག་དུ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན་ནི། དེ་  
 དབང་གིས་སྤྲུན་གྱི་རོ་དང་། རོ་བོ། རུས་པ་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ངེས་ཅམ་  
 ཞིག་ཐེབས་ངེས་ཡིན། དེའང་གཞུང་ལས། གངས་ཅན་འབྲེགས་བྱེད་བསེལ་དོད་  
 རང་གནས་སྐྱེས། ཉི་ཟླའི་སྟོབས་ལྡན་སྐྱེ་སར་སྐྱེ་ཞེས་བྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 སྐྱེ་གནས་དང་ལྷག་པར་དུ་བསེལ་དོད་གོ་ལོག་དུ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན་སྤྲུན་དེ་འདྲའི་རུས་  
 པའང་དམན་པ་ཡིན། དེའི་སྤྱིར་སྤྲུན་གྱི་རོ་བོ་འདྲ་ཡང་སྐྱེ་གནས་ཀྱི་ཁྱད་པར་  
 ལས་རུས་པ་མཆོག་དམན་དུ་འབྱུང་འགོ་གི་ཡོད། དཔེར་ན་ནི་མ་ལ་ཡའི་ས་བསེལ་

བའི་ས་མཐོའི་རང་འབྱུང་གི་ཕྱོད་སྒྲིག་ཞིག་ས་དམའ་བའི་ཡུལ་ལ་རང་འབྱུང་དང་ཡང་  
 ན་བཙུག་མ་གཉིས་ལྟན་གྱི་ཐོག་ནས་སྒྲིན་ནའང་དེ་གཉིས་བར་གྱི་སྒྲིན་རྩལ་ལ་བྱུང་པར་  
 ཆེན་པོ་ཡོད་པ་གཞུང་ནང་བསྟན་པ་ཇི་བཞིན་དུ། དེང་དུས་ཆེན་རིག་ཐོག་ནས་  
 བཏག་དགྲུང་བྱས་འབྲས་ཀྱང་དེ་དང་མཐུན་པ་ཡིན། འོན་ཏེ་བསེལ་བྱོད་རང་གནས་  
 སྤུལ་སྒྲིབ་འཕྲིན་དེ་ལ་རྩལ་པ་གཏན་ནས་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནའང་རྩལ་པ་དམན་  
 པ་སྟེ། བསེལ་སར་བསེལ་སྒྲིན་སྒྲིབ་དང་། རྩོ་སར་བྱོད་སྒྲིན་སྒྲིབ་ལྟ་བུའི་རྩལ་  
 པ་མེད། དེ་ལྟར་སྒྲིན་རྩལ་དེ་དང་འདི་འབྲའི་རིགས་ནམས་སྒྲིན་ལ་སྒྲུར་མི་རུང་བ་  
 ཉི་མ་ཡིན་ཏེ་སྒྲུར་ཚད་སྐབས་སྤང་ཚད་འོས་འཚམས་ཤིག་སྤར་བའམ་ཡང་ན་ཐོན་  
 འཕོར་ཡོད་རིགས་ཁྱེད་བྱས་ན་སྒྲིན་འདིས་ནད་ཐོག་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་རྩལ་པ་ཐོན་  
 ཐུབ་རྒྱུར་པན་ཐོགས་ཡོང་སྟེ་མ་པའི་སྤོངས་སེམས་བྲ་མོ་ཞིག་འཆར་ཏེ། བྱས་ལ་  
 འབྱོར་ནས་བགང་བྱ་བརྒྱད་ཙམ་རིང་རྒྱ་བལ་སོགས་དེ་མ་ལ་ཡའི་རི་བརྒྱད་ཁག་  
 འགའ་ཞིག་ལ་སྒྲོ་སྒྲིན་འཚོལ་ཞིབ་ཏུ་སྒྲོད་སྐབས་རང་ལ་བྱུང་བའི་སྒྲོང་འཚོར་ཐོར་བྱ་  
 དེ་ཉམས་ཞིབ་བམ་དགྲུང་གཞིའི་རྩལ་དུ་སྐབས་འདིར་དཔེ་མཚོན་ཙམ་ཞིག་སྒྲིན་ནས་  
 གསེ་རིག་མཁས་མང་གི་སྒྲིན་རྒྱར་འབྱོན་ཏེ་ལེགས་སྤེལ་ཉམས་འགོག་གི་དགོངས་  
 འཆར་བསྟུ་ལེན་ཞུས་ཏེ་མ་འོངས་སྒྲོ་སྒྲིན་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་ལམ་བུ་གསར་  
 པ་ཞིག་བཏོད་ཐུབ་པའི་རེ་སྒྲུལ་སྤྲིང་ཐག་པ་ནས་ཞུ་བཞིན་ཡོད། སྒྲིན་རྩལ་ཉམས་  
 ཞིབ་སྒྲེ་ཆེན་གྱི་སྒྲིན་མིང་འཛིན་པ་ལྟ་བུས། ༡༩༩༧ ལོའི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༧ ལ།

ཨྱོ།

རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་དབྱུང་གཞི་དུས་ཀྱི་བསྐྱལ་མ་ཞེས་བྲ་བ།

སྤྲོན་པ་དཀའ་བཅུ་པ་དོ་ཆེ་རབ་བཏན།

༄༅། །ཨྱོ་སྤྲོ། ཟད་མཐའ་མེད་པའི་འགྲོ་བ་བྱུག་དུས་བརྟུངས།

དེ་ལ་ཕན་བདེའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅུས་པའི།

གསོ་རིག་གཞུང་བཟང་འཛིན་པའི་དེད་དཔོན་ནམས།

གུས་པས་མཆོད་པར་བབྱའོ་ཤིས་པ་སྤྱོད།

ཅེས་ཡུལ་གོང་མར་མཆོད་པར་བཞེད་ཅིང་འཆད་པར་དམ་བཅས་ཏེ་སྐབས་

དོན་བཞེད་བྱའི་དངོས་པོ་ལ་འཕྱག་པ་ནི། ས་བཅད་གཉིས་ཏེ། དང་པོ་རྒྱལ་ས་

སྤྱིང་ལོར་ས་གནས་སུ་རང་གི་སྤྲོན་བཅོས་བྲས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ཁག་ཅིག་དང་།

གཉིས་པ། དེང་སྐབས་ཉན་བྱུང་ཆེ་བའི་(AIDS)ཨིཌ་སི་ནད་གཞིའི་སྤྱིང་སྤྱིང་

མདོར་བསྐྱལ་སུ་བཞུགས་པའོ།

དང་པོ།

སྤྱིང་ལོར་རྒྱལ་སར་སྤྱིར་བཏང་ནད་གཞི་འདྲ་མིན་ཁག་ས་གནས་གཞན་མཚུངས་



མང་ཡང་ནད་བྱུང་ཆེ་ཤོས་ཁོངས་ནས་སློན་ནད་དབྱུགས་བསགས་ཀྱི་ནད་གཞི་དང་  
གཅིན་སྟེ་མངར་ནད་གཉིས་འདེམས་འགོད་བྱས་པར།

༡༽ དབྱུགས་བསགས་ཀྱི་ནད་འདི་ནི། སྟན་གཞུང་ལས། དབྱུགས་མི་བདེ་  
བ་མ་ལྟ་བད་འཕེལ་དང་། ལུད་པ་འཕེལ་བས་དབྱུགས་ལམ་བཟག་ལས་  
འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་། ས་གནས་ས་ཐོག་གི་སྤྱིང་བཅོས་ལ་  
གཞིགས་ན། སྟན་གཞུང་དགོངས་དོན་ལྟར། མ་ལྟ་བད་འཕེལ་དབང་  
གིས་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་འབྱུང་བ་ནི་མང་མོད་ཀྱང་། དེ་ལས་རྒྱ་རྒྱུན་  
ཤུགས་ཆེ་བ་ནི་ས་རྒྱ་གནམ་གཤེས་སོགས་འཕྲོད་མིན་དབང་གིས། ཡ་མ་  
སྒྲ་ཆམ་དང་མི་འཕྲོད་རིགས་(Allergic)ཡང་ཡང་ན་ལྡང་བྱས་ནས་རིམ་  
པས་སློབར་གཉན་ཚད་དང་ཆམ་རྩིང་ཞིན། དེ་ཐོག་ཟས་སོགས་མ་ལྟ་  
བད་ཀན་བེ་སྒྲ་བས་གསོག་ལྡང་འབྱུང་བ་ལས་དབྱུགས་བསགས་ན་བ་ཤས་  
ཆེར་མཐོང་ཡང་དུས་སྤྱི་སྟོམས་དབྱར་ཆར་དུས་དང་དགུན་གནམ་གཤེས་  
གང་དུས་གཉིས་སུ་ལྡང་དུབ་བྱེད་པ་དང་། ནམ་དུས་ཡོལ་བ་དང་།  
ལྷག་པར་སྤྱིང་ལོར་ནང་ནས་ས་གནས་གཞན་དུ་སྟོན་ཆོ། སྟན་གང་ཡང་  
གཏོང་མི་དགོས་པར་རྒྱན་ལྟར་ལྟར་བདེ་གནས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།  
སྤྱིང་ལོར་བྱུང་དུ་མིགས་བསལ་མི་འཕྲོད་དབྱུགས་བསགས་ཀྱི་ནད་གཞི་  
བྱུང་བཤལ་ཆེན་པོ་བྱུང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་གཅིག་ནི། འཕྲོད་

བསྟན་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་བཅོད་དོན་ལྟར་ན། "པར་ཐེ་ནམ་"

(Parthenium)ཞེས་པའི་སྔ་ལུས། བལྟས་ན་སྔ་མཁན་པ་ལྟར་འདྲ་བ།  
མེ་ཏོག་དཀར་སྐྱ་སིབ་སིབ་ཡོད་པ་དེ་འབྱུང་བ་རྒྱུ་གིས་གཤེས་ཏེ། ལྷའི་  
བྱ་གར་འཛུལ་ཞུགས་ཁྲག་དང་བསྟེན་པས་ཏེ་མི་འཕྲོད་དབུགས་བསགས་ཀྱི་  
རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་གནས་དང་། སྔ་ལུས་འདི་ནི་རྩ་རམས་པ་  
ལྟར་ས་སྟོང་ཡོངས་ལ་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་འདུག། སྟོགས་མཚུངས། ནད་  
པ་འགའ་རེར་ནམ་དུས་དབྱེར་མེད་ཁྱད་པར་དུ་དུད་པ་དང་། ཐལ་རྩལ།  
ཇས་བྲི་མན་པ། ངལ་དུབ་སོགས་ཀྱིས་སྟོང་ཞིང་ལྗང་བར་བྱེད་དེ།  
ནད་ཚབས་ཆེ་སྐབས་སུ་ཉིན་ལྟར་སྟོབས་ཇས་ཀྱི་སྟན་ཁབ་རྒྱབ་དགོས་པ་  
དང་། སྐབས་སུ་སྟན་ཁབ་དུ་མལ་ལུས་ཇ་དབུ་སྟར་སྟོབ་སྟན་དབྱེད་ཨོག་  
སི་ཇིན་(Oxygen)གཏོང་འདྲིན་བྱེད་དགོས་པ་སོགས་ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་  
མཚམས་སུ་ལུས་པ་ལྟར་ཉིན་ཚབས་ཏ་ཅང་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་ཞིག་རེད།  
ནད་འདི་ལ་རྒྱ་སྟན་རིགས་མི་འདྲ་བ་སྟོའོགས་གཏོང་རྒྱ་འདུག་ཀྱང་འཕྲལ་  
ཕན་ཅམ་ལས། མེད་དབུ་བྱབ་པའི་སྟན་ནི་གང་ཡང་མི་འདུག་སྟུམ།  
རང་ཅག་བོད་སྟན་གྱིས་ནད་འདི་ལ་སྦྱར་བཏང་ཕན་གསོས་གང་ལྟགས་དང་  
ཕྱགས་བཅོས་བྱབ་པའང་གང་འཚམས་ཡོད་གི་འདུག་ཀྱང་། སྐབས་  
འགར་བོད་སྟན་གྱིས་ཐོག་མ་ནད་གཞི་འབྱུགས་སྟོང་བྱས་ཏེ་ཉིན་ཚབས་ཆེ་

རུ་འགོ་བའང་ཡོང་གི་འདུག་ཕྱིར། ཉན་འདི་ལ་ཐོག་མ་སྒྲན་བཅོས་གང་  
 གཟབ་གང་འཇམ་བྱེད་དགོས་འདུག། སྒྲན་འགོ་ཆེ་ཤོས་ནི། འཕྲུལ་  
 ཐང་། སྤང་རྒྱན། ༡༥ ལི་རྒྱན་ ༡༦ དགའ་བ་ ༡༧ དང་།  
 སྐབས་འགར་གྲུབ་རིལ། བདེ་སྒྲོམ་ས། ཨ་གར་ ༡༥ སྲོ་ལོ་བཞི་ཐང་  
 སོགས་དང་། དེ་དག་གི་ཁོངས་ནས་འཕྲུལ་ཐང་དང་དགའ་བ་ ༡༧  
 འདི་གཉིས་ནད་གཞི་འབྲུགས་སྒྲོང་སོགས་ཆེར་མེད་པ་ཆན་གཞོན་སུ་  
 ལའང་སྒྲོ་བདེ་པོའི་ཐོག་ནས་བཏང་ཆོག་གི་འདུག། ཉན་ཆ་བས་དང་ན་  
 ཟུག་ཆེ་སྐབས་སུ་རེ་སྟོད་ཕྱོགས་ལ་ཟངས་བྱས་རེ་བྱང་བརྒྱབ་ཆེ་འཕྲུལ་པན་  
 ཐུབ་པའང་ཡོང་གི་འདུག། འོན་ཀྱང་ནད་གཞི་ལྡང་འབྲུགས་ཆེ་སྐབས་  
 བོད་སྒྲན་གྱིས་འཕྲུལ་པན་ཐུབ་ཐབས་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བ་འདུག་ན། རང་  
 ལྷགས་ནས་འདི་སྒྲོར་ཚད་ལྡན་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ནས་ནད་འདི་ལྡང་འབྲུགས་  
 ཆེ་སྐབས་ཇི་ཤྲག་པན་འཇགས་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་སྒྲུགས་སྒྲན་བྱ་གསྒྲོང་ཐབས་  
 རིགས་དང་། སྒྲན་རྒྱབ་འཐེན་བྱ་རྒྱ། ལྷག་པར་ཕྱི་རྒྱུད་ཀྱི་ཤུ་དག་  
 བཞི་པ་དང་ལྷན་ཐབས་དབྲུགས་མི་བདེ་བའི་ཅུ་གང་དགུ་སྒྲོར་སོགས་སྒྲོར་  
 སྐབས་བདེ་ཞིང་པན་རྒྱས་ཆེ་བའི་སྒྲན་རིགས་འགའ་གསར་དུ་བཟོ་སྒྲོར་  
 གནང་ཐུབ་ན་དངོས་གནས་པན་སྐབས་ཅི་ཆེ་ཡོང་ངེས་འདུག་སྟེ།

ཁ། གཅིན་སྟི་མངར་ནད་སྟོར་ལ། ནད་འདི་སྟོར་སྟེན་གཞུང་ནང་དུ་གསུངས་  
 བསལ་ཡོད་མེད་དང་། གཅིན་སྟི་ཞེས་པ་འདི་དེང་སྐབས་ཀྱི་  
 (Diabetes) ཏ་ཡི་སྟེ་གྱི་ཞེས་པ་འདི་ཡིན་མ་ཡིན་སྟོར་རྟོག་སྒྲུང་དང་འདོད་  
 ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་ཡོད་གི་འདུག་པས། འདིར་མ་སྟོས་པར་གུས་  
 རང་མན་རྒྱད་ཐོར་བུའི་ནད་ཀྱི་ལེའུའི་ཁོངས་ནས། གཅིན་འགགས་གཅིན་  
 སྟི་ཚད་འབྲུ་བྲིག་ནད་དང་། ཞེས་པ་གཅིན་སྟིའི་ལེའུ་དེ་ལ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་  
 སྟེན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ཅིག་ན་རེ། བོད་སྟེན་གྱིས་གཅིན་  
 སྟི་མངར་ནད་ལ་ཙ་བ་ནས་པན་གྱི་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་མཁན་དང་།  
 འགའ་རེ་ནས་གང་འཚམས་པན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་ཕུགས་བཅོས་བྱུབ་གྱི་མ་རེད་  
 ཅེས་གང་ལྟར་སོ་སོའི་ཉམས་སྤྱོད་ལ་གཞིགས་པའི་འབྲེལ་བཟོད་མི་འདྲ་  
 མང་པོ་ཡོད་སྟེད་ཀྱང་། རང་ལུགས་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་  
 དགོས་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེན་མཐོང་གི་འདུག གུས་གྱིས་ནད་གཞི་འདིར་  
 དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ལོ་ ༧ ཅམ་སོང་བའི་སྤྱིང་གུབ་  
 བོ། བོད་སྟེན་གྱིས་ཏ་ཡི་སྟེ་གྱི་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་རུང་སྟོར་རྒྱ་སྟེན་དང་  
 མཉམ་པའམ་སྐབས་འགར་དེ་ལས་ལྷག་པ་མ་གཏོགས། དམན་པ་ནི་ཙ་  
 བ་ནས་མཐོང་གི་མི་འདུག སྟེར་བཏང་ནད་གཞི་འདི་གཅོང་ནད་ལྟར་  
 ལུས་ལ་ཡུན་རིང་ཞེན་པའི་གནས་ཚུལ་ཚང་མས་མཁྱེན་གསལ་ལགས་

ནའང་། སྤྱིང་ཡོར་དུ་ནད་པ་ཁ་ཤས་དང་མ་ཡི་སོར་སྤེལ་གོབ་གཞིས་  
 ཆགས་སུ་ཡོད་པའི་ནད་པ་གཅིག་བཅས་བོད་སྟོན་ཟླ་ཤས་བཏང་ཇེས་སེང་  
 ངག་ཕྱིན་པ་ནི། ཡོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་གསལ་པོ་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་།  
 ལྷག་དོན་བོད་སྟོན་ཟླ་ཤས་བཏང་ཇེས་ལུན་རིང་ནས་གཏོང་བཞིན་པའི་རྒྱ་  
 སྟོན་ནམས་མཚམས་འཛོག་བྱས་ཀྱང་མངར་ཚད་རིམ་པས་པན་འཇགས་  
 ཐོག་སྤར་གྱི་སྤྲ་གཉན་ནད་གཞི་སོགས་ཀྱང་མེད་པར་དངོས་གནས་པན་  
 འབྲས་ལེགས་པོ་བྱུང་བཞིན་པའི་ཡིག་ཆ་སོགས་ཀྱང་བྱར་དུ་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་  
 ལགས། སྤྱོགས་མཚུངས་ནད་པ་འགའ་ཤས་རྒྱ་སྟོན་གྲིབ་ལེ་གྱི་  
 (Tablet)སོགས་ཀྱིས་པན་ཐོགས་མེད་པར་དྲག་དུ་སྟོན་ཁབ་ཨིན་སུ་ཡིན་  
 (Insulin)བརྒྱབ་དགོས་པའི་ནད་པ་ཁ་ཤས་ལའང་རིམ་པས་སྟོན་ཁབ་འཕྲི་  
 འཛོག་བྱས་དེ་བོད་སྟོན་ཁོ་ན་བཏང་ཡང་། མངར་ཚད་འཕེལ་རྒྱས་མ་  
 ཕྱིན་པའི་ཁར་ལུས་ཁམས་ཀྱང་སྤར་ལས་བདེ་སྟོབས་འཕེལ་ཐུབ་པ་སོགས་  
 ཡོང་གི་འདུག་ན། གནས་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་རང་ཅག་སྟོན་པ་གཞན་ནམས་  
 ལའང་གསུངས་རྒྱ་ཡོད་པས། འདི་ནམས་ངག་ཐོག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་  
 སྤྱབ་བྱེད་ཡིག་ཆ་དང་བཅས། འདི་ཐོག་སྤར་ཡང་ཚད་ལུན་ཉམས་ཞིབ་  
 གནད་སྟེ་བྱུབ་འབྲས་སོགས་ཡིག་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱབ་པའི་གཏན་  
 འབེབས་གནད་སྤྱབ་པ་ཡིན་ན་ཏེ་ཅང་གི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་དང་གཟི་

བཞིན་ལྷན་པ་ཆགས་སྲིད་པས་ཚང་མས་ཐུགས་ཞིབ་གནང་རོགས་ཞུ་  
 ཡིན། འོན་ཀྱང་ནད་གཞི་འདི་ལ་དོ་བརྟན་མ་གནང་བར་གདེངས་འཁེ  
 ཡོད་ཚད་ཀྱི་རྒྱ་སྤྲོད་དང་། ཨིན་སུ་ཡིན་སྤྲོད་ཁབ་སོགས་སྒོ་ད  
 མཚམས་འཛུགས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་ཁྱད་སྤྲོད་ཅ་གི་བ་དང་། མིག་སྤྲོ  
 མཁལ་མའི་སྤྲོད་སོགས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ཇ་བྱ་གི་དཀའ་ང  
 འཕྲད་སྲིད་པས། དེ་ལུགས་ནན་ཏན་སྤྲོད་བཅས་དགོས་སྒྱུ་ཏེ་ཅང་ག  
 ཆེན་པོ་ཡིན། ནད་འདི་ལ་སོ་སའི་སྤྲོད་བཅས་ཐོག་བོད་སྤྲོད་འགོ་པན  
 ཤོས་ནི། གཅིན་སྤྲོད་སྤྲོད་ཏེ་ ༦ །ཡུང་བ་ ༧ ཐང་། ཨ་རུ་  
 །བྱ་བ་རིལ། མན་བསིལ་དང་། སྐབས་འགར་སྤྲོད་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱེད་ས  
 ལ་གཞིགས་ཏེ། ཨ་གར་ ༣༥ དང་། བདེ་སྤྲོད་མས། ཐུག་ཞུ་  
 པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་འདུག ནད་འདི  
 དམིགས་བསལ་ཟས་དང་སྤྲོད་ལམ་གཉིས་གཟབ་གཟབ་བསྤྲོད་སྤྲོད་  
 གལ་ཆེན་པོ་མ་ཟད། དེས་པན་བྱེད་ཆེ་ཆུང་ཡང་མངོན་གསལ་དོད  
 ཡོང་གི་འདུག མཐའ་དོན་དུ་སྤྲོད་ལུགས་ལྟར་བྱས་ན། ནད་  
 གཤེར་མིན་(Pancreas)ནང་ཡོད་པའི་ལུས་ཀྱི་མངར་ཚད་བདང་འཛི  
 བྱེད་མཁན་ཨིན་ཇ་ཡིས། ཨིན་སུ་ཡིན་(Enzyme Insulin)དང་གྱུ  
 བེ་སྤྲོད་(Glucagon)ཞེས་པ་གཉིས་དེ་གང་རུང་སྤྲོད་ཅན་བྱུང་བ་ལས་འ

གྱི་གཅིན་ཁྲག་ནང་མངར་ཚད་རྒྱས་དེ་ནད་འདི་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་བཤད་གྱི་  
 ཡོད། མངར་ནད་རྙིང་ཞེན་རིགས་འགར་གཤེར་མིན་(Pancreas)རིམ་  
 པས་ཟད་རུལ་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་གནས། དེར་བརྟེན་སྒྲིན་ཁབ་ཨིན་སུ་ལིན་  
 (Insulin)ནད་དུའང་སེམས་ཅན་འགའི་གཤེར་མིན་(Pancreas)ལས་  
 བཏོན་པའི་ཨིན་སུ་ལིན་དངོས་དང་ཇུས་སྒྲུབ་སོགས་རིགས་འགའ་དབྱེ་སྒྲུར་  
 གྱིས་ཁྲག་ནང་བརྒྱབ་པས་མངར་ཚད་ཕན་འཇགས་དང་། ཚད་འཛིན་  
 ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེང་དུས་གྱི་སྒྲིན་དང་སྒྲིན་ཁབ་ནམས་མི་ཆེ་  
 མཐར་འབྲོལ་བསྟེན་དགོས་པ་དང་འགའ་ཉེན་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཡོང་གི་ཡོད་  
 ཕྱིར། རང་ལུགས་ནས་དམིགས་བསལ་ཉམས་ཞིབ་གནང་སྟེ་གཤེར་མིན་  
 (Pancreas)གསོ་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིན་སྒྲིན་འགའ་གསར་བཟོ་གནང་  
 སྟེ་སྦྲ་མཐུད་བདག་དཔྱད་གནང་ཐུབ་ན་དག་མཚན་ཆེའོ་སྟེ།

གཉིས་པ།

ཨེཌ་སི། (AIDS) ནད་གཞིའི་སྐྱོར་མདོར་ཅམ་ཁྱ་ན། འདི་སྐྱོར་ ༡༩༨༥ ལོར་  
 ཐོན་གྱི་དཔྱད་ཚོམ་དེབ་ཆུང་ཞིག་བཟོ་འདོན་བགྱིས་དེ། རང་གཞུང་སྒྲིན་ཅིས་  
 ཁང་ནས་དཔར་བསྒྲུན་གནང་བ་དེའི་ནང་དང་པོ་ཕྱི་ཚན་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་།  
 གཉིས་པ་རང་ལུགས་སྒྲིན་གཞུང་གཞིར་བཅའ་འབྲེལ་བཟོ་དེ། གསུམ་པ་ཕན་ཚུན་

འབྲེལ་བསྐྱར་དཔྱད་ཞིབ་དང་བཅས་རང་རེ་སྒྲན་པ་ནམས་ཀྱི་དཔྱད་གཞིའི་ཚུལ་  
 གྱིས་ཡོད། བར་ལས་ནད་གཞི་འདིའི་སྐོར་རྒྱལ་སྤྱི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གནས་ཚུ  
 རྒྱལ་མཐུན་ཚམ་བསྐྱས་པའི་སྤྱི་དོན་དུ། ཕྱི་ནང་ཚན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་དཀའ་བ་དུ  
 སྤྱད་དེ་ཉམས་ཞིབ་མཐེལ་ཕྱིན་པ་གནང་གི་ཡོད་ཀྱང་། ནད་གཞི་འདིའི་རྒྱ་དང་རེ  
 བྱེད་རྒྱ་ནད་འབྱ་ (HIV) ཞེས་པ་འདིའི་རང་བཞིན་དང་ནམ་འགྱུར་ན་ལུག  
 སྐོར་མཐར་ཐུག་པའི་འབྲེལ་བཤད་གཏན་འབེབས་གསལ་པོ་ཞིག་གནང་ཐུབ་ཀྱི་མི  
 པ་མ་ཆད། ཐོག་མ་ནད་གཞི་འདི་དར་བྱུང་བ་ནས་ད་བར་མི་ལོ་བཅོ་ལྔ་ཙ  
 མོང་ཡོད་ཀྱང་ད་དུང་ནད་ཐོག་སྒྲན་བཅས་དང་སྔོན་འགོག་ཁབ་སོགས་བཟོ་འདོ  
 ཐུབ་མེད་པ་ཆང་མས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་ལགས། གལ་སྲིད་འདི་ལྟར་མུ་མཐུ  
 གནས་ཆོ་རྒྱ་ཆེད་མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་བདེ་ཙམ་ཏ་ཅང་ཉན་འགན་ཆེན་  
 དང་བདེ་བཟོད་དཀའ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་དུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཡིན་པ་གཤོན་མི་  
 ལྷག་པར་དེང་སྐབས་ནད་གཞི་འདི་བཞིན་ལྟོ་ཤར་ཨེ་ཤི་ཡའི་ཕྱོགས་ལ་ཇེ་མང་  
 འཕེལ་དུ་འགོ་གི་ཡོད་པ་ནི། ༡༩༩༧ ཕྱི་ཟླ་ལྔ་པའི་ནང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེ  
 ལྷན་ཁང་(WHO)ནས་གསལ་བསྒྲགས་སྤེལ་དོན་ལྟར་དེང་སྐབས་འཇམ་གླིང་འདི་  
 ནང་ཨེཌ་མིའི་(AIDS)ནད་འབྱ་འགོས་བྱུང་ཡོད་པའི་མི་གངས་ས་ལ་ ༡  
 ལྷག་ཙམ་ཡོད་གནས། ལྷག་པར་དོགས་གཟབ་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་ཞིག་ལ། དེང  
 སྐབས་ལྟོ་ཤར་ཨེ་ཤི་ཡའི་ས་ཁུལ་ཕྱོགས་ལ་འགོས་བྱུང་གིན་དུ་ཆེན་པོ་འགོ་གི་ཡོད



གནས། ལྷག་པར་རྒྱ་གར་དང་ཐེ་མཉན་གཉིས་ལ་དེ་བས་འགོས་ཁྲབ་ཆེ་བ་འགོ་གི་  
 ཡོད་ཚུལ་བཤད་ཡོད། རྒྱལ་སྤྱི་འཕྲོད་ཚོགས་ཀྱི་ཅིས་བསྐྱེམས་ལྟར་ནི། ཏུས་  
 རབས་ ༢༠༠༠ ཐམ་པའི་ནང་དུ་མི་འབོར་ས་ཡ་ ༢༠ ནས་ ༧༠ བར་འགོས་ཁྲབ་  
 འགོ་གནས་དང་། ༥་ནས་ལོ་ ༡༠ ནང་ཚུན་ནང་འབྲུ་འགོས་ཡོད་པའི་མི་འབོར་  
 ས་ཡ་ ༡༠ ཅམ་འདས་གོངས་སུ་འགོ་རྒྱུ་ཡིན་ཚུལ་གསལ་པོ་བཤད་ཡོད།  
 ཕྱོགས་མཚུངས་ཉི་ཅར་ ༡༩༩༧ གྱི་ཟླ་ ༡༡ རྒྱལ་སྤྱི་ཨེཾ་སི་ཉིན་མའི་ཚོགས་  
 འདུ་སྐབས་<sup>3</sup> རྒྱལ་སྤྱི་འཕྲོད་ཚོགས་ནས་གསལ་བསྐྱགས་སྤེལ་དོན་ལྟར། དེང་  
 སྐབས་འཇམ་གླིང་ནང་སྐར་ཆ་ ༡༤ རེ་ལ་མི་རེར་ཨེཾ་སི་ཉིན་མའི་ནང་འབྲུ་འགོས་ཀྱི་  
 ཡོད་ཚུལ་བཤད་ཡོད་པས་ཏ་ཅང་གི་ཉིན་འགན་ཆེ་བའི་ཇ་ཉག་ཅན་དུ་འགྱུར་ཉིན་  
 ཡོད་པ་གསལ་པོ་ལགས་ན། གུས་ཀྱི་མོངས་འཆར་རམ་ལྷག་པའི་བསམ་དོན་ནི།  
 རང་གཞུང་སྤྱན་ཅིས་ཁང་ནས་ཨེཾ་སི་ཉིན་སྐོར་ཏ་ཅང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཉམས་ཞིབ་  
 ཀནང་ཐུབ་ཐབས་མེད་ནའང་། འདི་སྐོར་དམིགས་བསལ་བཤོ་གླིང་དཔྱད་བསྟར་  
 གོང་། ནད་བཅོས་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་ཕྱོགས་བསྐྱགས་ཀྱི་ནད་དོན་བྱུང་སྤེལ་ཉམས་  
 ཞིབ་ནན་ཏན་མཐར་འཁྲོལ་གནང་བ་ཡིན་ན། ནད་གཞི་ཕུགས་བཅོས་མ་ཐུབ་  
 གོང་། ནད་པ་དེའི་ལུས་བྱུངས་སྤོན་འགོག་གི་རྩས་སྟོབས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་  
 བས་མཚོན་ཇ་ཉག་དཀའ་སྤྱུག་ཆེ་སྐབས་འབྲལ་སེལ་པན་བདེ་འབྱིན་པ་དང་མི་ཆེ་  
 གང་མཚམས་ཀྱི་ཡུན་བསྐྱངས་ཐུབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་རྩས་ཐོན་ཐུབ་པ་འབྱུང་ནའང་

དངོས་གནས་བོད་སྐད་གྱི་གཟི་བཞིན་དང་སྐབས་ཆེན་གྱི་འགྲོ་ཕན། མི་རིགས་ཀྱི་  
ལར་རྒྱ་ལའང་ཕན་པ་ཡིན་པས། རང་ཅག་ཆོད་མེད་རྣམས་པ་དང་ཤེས་ཚད་ལ་  
རག་ལུས་པ་མ་གཏོགས་རང་ཅག་གི་གསོ་རིག་གཞུང་གི་ཆ་ནས་མ་ཆང་མི་ལྡོ་  
བའི་དཀའ་ཆོག་མ་ཉི་པལ་ཆེར་ཨི་ཡོད་བསམ་གྱི་འདུག་ན་དེ་ཅིས་ཆང་མས་  
དགོངས་འཆར་ལྷག་པོ་གནང་རོགས་ལྟ།

འདི་ལྟར་བདག་གིས་གསོ་རིག་སློན་བཟང་ལ། ལེགས་པར་བསྟན་པ་  
ཉམས་སྦྱང་ཆུ་ཐིགས་འདི། ལྷག་པའི་བསམ་པ་རྒྱང་གིས་གཡོ་བྱེད་པས། ཀྱ  
ལ་ཕན་བདེའི་བསམ་པ་ཟེར་ཐོབ་གྲུར་ཅིག བཅས་བཀྲིས་སློན་ཆོག་གིས་མཆོས་  
སྒྲུང་ཏེ་ ༡༩༩༡ ཕྱི་ཟླ་ ༩ ཆོས་ ༡༥ ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༩ ཆོས་ ༡༧ བར་དུ་  
བཞུགས་སྐར་བོད་གཞུང་སྐད་ཅིས་ཁང་དུ་སྐད་པའི་བཞུགས་ཆོགས་འདུའི་སྐབས་  
སུ་ཆེད་ཅོ་མ་བཞུས་པ་འདི། ལྷོ་ཕྱོགས་ཀར་ན་ཀྱ་ཀའི་རྒྱལ་ས་སྤང་ལོར་ཡན་ལ་  
སྐད་ཅིས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་སྐད་པ་དོ་ཏེ་རབ་བརྟན་གྱིས་དག་ལེགས་འཕེལ།

ཁྱེད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཁག

i PTI, Amsterdam, 21st July-1994

ii IE, Geneva, 22 May-1994

iii IE, New York Nov. 30-1194

༡༡། སྐྱན་མར་གྱི་ལག་ལེན་འཛོ་བྱེད་གསར་བུའི་ལྷེ་མིག་  
ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

སྐྱན་པ་དཀར་བུ་པ་སྐྱན་པ་ཆེ་རིང་།

༡༢། །གང་གི་བཀའ་དྲིན་གཞལ་བར་མི་རྒྱས་པའི། །  
དག་ཏུ་བཀྱར་འོས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉིན་ཞབས། །  
གངས་ཅན་གསོ་རིག་བྱེད་པོ་གཡུ་ཐོག་མགོན། །  
བྱང་ཟུར་ལ་སོགས་མཁས་ནམས་ཀྱན་ལ་འདུད། །  
གང་ཞིག་གཞུང་ཆེན་དག་ཏུ་མ་སྟོན་པའི། །  
གསར་ཅོམ་འབྲི་བའི་སྟོབས་པ་མེད་མེད་ཀྱང་། །  
རང་མཉམ་སྟོ་གསར་དག་ལ་པན་སྟམ་སྟེ། །  
རང་སྟོང་ལག་ལེན་ཟིན་བྲིས་འདི་ན་སྟེལ། །

སྦྱར་སྐྱན་མར་གྱི་སྦྱོར་བ་མང་དག་ཡོད་མེད་ཀྱང་། གླབས་འདིར་བསྟན་པར་བྱ་བ་  
ནི། བྱི་རྒྱུད་སྐྱན་མར་གྱི་ལེའུར་ "འབྲས་བུ་གསུམ་དང་ཅ་བ་ལྔ་བསྐྱེས་པ།  
འབའ་སམ་ཞེས་བྱ་སྟོད་སྟོད་ཀྱན་ལ་བཞུགས།" ཞེས་གསུངས་པའི་འབའ་སམ་སྐྱན་

མར་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ས་བཅད་དབྱེ་བ་ནམ་པ་དགའི་སྒོ་ནས་བསྟན་པར་བྱ་བའི་  
 དང་པོ་དགོས་མཁའི་ཡོ་བྱད་ཁག་བསྟན་པ། གཉིས་པ་སྦྱར་ཚད་བསྟན་པ། གསུམ་  
 པ་བཟོ་ཚུལ་གྱི་ལག་ལེན་རྒྱས་པར་བཤད་པ། བཞི་པ་སྦྱང་ཅི་ཚུ་བཅད་བཟོ་ཚུའ་  
 ལྔ་པ་བྱ་རམ་ཚུ་བཅད་བཟོ་ཚུལ། རྩལ་པ་པན་ཡོན་བསྟན་པ། བདུན་པ་བསྟེན་  
 པར་མི་འོས་པའི་ནད་གཞི་ཁག་བསྟན་པ། བརྒྱད་པ་བཟོ་བ་དང་བསྟེན་པའི་དུས་  
 ཚོད་བསྟན་པ། དགུ་པ་ཟས་སྦྱོད་སོགས་ཀྱི་སྤང་བྱང་དང་མཇུག་བཅས་བསྟན་པ་  
 བཅས་སོ། །

དང་པོ་དགོས་མཁའི་ཡོ་བྱད་ཁག་བསྟན་པ།  
 སྦྱར་ཚད་ལ་གཞིགས་པའི་འབྲས་བྱ་གསུམ་དང་ཅ་བ་ལྔ་བཅས་ཁྲམ་ཁྲམ་བདུངས་པ་  
 ཁ་ཚར་གྱི་སྟེན་ཚ་བ་གསུམ་དང་དབང་ལག་བཅས་ཀྱི་བྱེ་མ། ཀ་རའི་བྱེ་མ་  
 སྤྱང་ཅི་ལྟ་མེད། བྱ་རམ་དཀར་པོ། མར། འོ་མ། སྒོག་དེང་གཅིག་  
 སྦྱོད་ཏེ་ཡང་ཆེ་བ་གཅིག་དང་ཆུང་བ་གཉིས་ཅས། སྟེན་བྱ་བྱུག་སྦྱོད་གཅིག་གས་  
 གཉིས། སྟེན་བྱ་འཛིག་བྱེད་རམ་སྤམ་མཐུག་སྟོམས་པ་གཅིག་ཟངས་ཚགས་  
 དང་ལྷགས་ཚགས་ཞིབ་པ་གཅིག་རེ། ཤིང་གི་སྦྱ་བ་གཉིས། སྦྱོད་ཀ་ཏོར་  
 གཉིས་གསུམ་ཞིག་ཆང་བཟང་པོ་གི་ཡོ་བྱེད་ཀ། ར་ཤའམ་ར་མཆིན་ཐེབ་ཅས།  
 ལག་པར་བྱུག་བྱེད་མར་ཅུང་ཟད། རས་ལྟེན་གཅང་མ་གཉིས། ཤིང་ཐབ་བམ་སྒྲི་

མི་(Gas) ཐབ་གཅིག རྟོ་གཞིང་གཅིག་བཅས་དགོས་སོ།

གཉིས་པ་སྦྱོར་ཚད་བསྟན་པ།

ཨང་།	སྐན་མིང་།	སྐན་མིང་གྲ་གར་ སྐད་ཐོག	བེད་སྤྱོད་སྐབས་ ཀྱི་ལས་སྟོན།	སྦྱོར་ཚད། ཀི་ལོ། ག་རམ།
༡	འབྲས་བུ་གསུམ་ = ཨ་རུ།	Harar Chilka	ཨ་རུ་སྐམ་པོ་ བཅག་ཇེས་ཆོ་གྲུ་ དང་རུལ་སྦྱོན་ སོང་བ་ནམས་ དོར་དགོས།	༠      ༣༠༠
༢	= བ་རུ།	Bahera Chilka	བ་རུ་སྐམ་པོ་ བཅག་ཇེས་ཆོ་གྲུ་ དང་རུལ་སྦྱོན་ སོང་བ་ནམས་ དོར་དགོས།	༠      ༣༠༠
༣	= རྩེ་རུ།	Amla	སྐམ་ཇེས་ཆོ་གྲུ་ དང་རུལ་སྦྱོན་ སོང་བ་ནམས་ དོར་དགོས།	༠      ༣༠༠

༧	ཙ་བ་ལྷ། = ལྷ་བ།	Asgandh	རུལ་བ་དང་ཐལ་ རུལ་སོགས་ཡོད་ ཆེ་གཙང་མ་བཟོ་ དགོས།	༠      ༣༠༠
༨	= ར་མཉེ།	Shikakal	རུལ་བ་དང་ཐལ་ རུལ་སོགས་ཡོད་ ཆེ་གཙང་མ་བཟོ་ དགོས།	༠      ༣༠༠

5	= ཉེ་ཤིང་།	Satavar	རུལ་པ་དང་ཐལ་ རུལ་སོགས་ཡོད་ ཚེ་གཙང་མ་ བཟོས་ཐོག་ཆ་ ཉིན་འཛོམས་ན་ ཉེ་ཤིང་སྤྱུམ་ཞག་ ཅན་ནམས་དབྱེ་ འབྱེད་ཀྱིས་བེད་ སྤྱོད་བྱེད་དགོས།	༠ 200
ཡ	= བ་མ། ལྷོ།	Kuth Mitta	པགས་པ་ནམས་ མྱིས་བྲད་བྲད་ གཏོང་བ་དང་། རུལ་པ་དང་ཐལ་ རུལ་སོགས་ཡོད་ ཚེ་གཙང་མ་བཟོ་ དགོས།	༠ 200

༥	= གཟེ་མ།	Bhakra	བྱི་མའི་ནང་ར་ མགོ་འཛིག་ཅམ་ བརྩམ་རྒྱུ་ གཙང་མ་བཟོ་ དགོས།	༠      ༣༠༠
༩	ཁ་ཚར་གྱི་སྒྲ་ན་ཚ་བ་ གསུམ། = * བཅའ་སྒྲ་	Sundh	ཐལ་རྩལ་དང་ རྩལ་བ་སོགས་ ཡོད་ན་ཚགས་ བརྒྱབས་དེ་ གཙང་མ་བཟོ་ དགོས།	༠      ༠༢༣
༡༠	= * བི་བི་མིང་།	Pipli, Maga	ཐལ་རྩལ་དང་ རྩལ་བ་སོགས་ ཡོད་ན་ཚགས་ བརྒྱབས་དེ་ གཙང་མ་བཟོ་ དགོས།	༠      ༠༢༠



22	= * མོ་བ་རིས།	Kali Mirch	ཐལ་རྩལ་དང་ རྩལ་པ་མོགས་ ཡོད་ན་ཚགས་ བརྒྱབས་ཏེ་ གཙང་མ་བཟོ་ དགོས།	༠    ༠༢༠
23	= * དབང་ལག	Salab Panja	དབང་ལག་རྩས་ པ་# རྟོད་བུཅུད་ རྩ་བཟུགས་པ་ ལྷུང་ན་རབ་དང་། དེ་མིན་ཐལ་རྩལ་ དང་རྩལ་པ་ མོགས་ཡོད་ ན་ཚགས་ བརྒྱབས་ཏེ་ གཙང་མ་བཟོ་ དགོས།	༠    ༠༣༠

༡༣	མངར་གསུམ། = * ཀ་ར།	Misri	གཤམ་དུ་གསལ་ བཞེད་ལྷུས་ཡོད།	༡    ༠༠༠
༡༤	= * བུ་རམ།	Gur	གཤམ་དུ་གསལ་ བཞེད་ལྷུས་ཡོད།	༡    ༠༠༠
༡༥	= * སྒྲང་ཅི།	Honey	གཤམ་དུ་གསལ་ བཞེད་ལྷུས་ཡོད།	༡    ༠༠༠
༡༦	ལོ་མ།	Milk	གཤམ་དུ་གསལ་ བཞེད་ལྷུས་ཡོད།	༤    ༠༠༠
༡༧	མར།	Butter	གཤམ་དུ་གསལ་ བཞེད་ལྷུས་ཡོད།	༣    ༠༠༠

\* ཁ་ཚར་གྱི་སྒྲན་ཚ་བ་གསུམ་དང་དབང་ལག་བཅས་དང་ཀ་ར་ནམས་སྡོན་ཚུད་ནས་འཇམ་  
དབྱར་བརྒྱབས་དེ་འཛོག་དགོས།

# བཅུད་ལེན་སྒྲབས་དབང་ལག་ནུས་འདོན་ནི།    དབང་ལག་གི་དྲིག་པ་ནམས་རྒྱར་བཤམ་  
ཇིས།    རྒྱ་གཙང་སྒྲན་གྱི་ཉིས་འགྱར་དུ་ཁྱ་བ་རང་ཐིམ་བཙོས་པས་རུས་པ་རྩོད་དུ་འགྲོ་བ་དང་  
སྒྲར་ཡང་ལོ་མ་བཞི་འགྱར་ནང་ལོ་མ་རང་ཐིམ་བཙོས་པས་བཅུད་དུ་འགྲུགས་པ་ཡིན་པས་ཉི་  
མར་སྒྲམ་ཇིས་སྒྲན་ནང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།

གསུམ་པ་བཟོ་ཚུལ་གྱི་ལག་ལེན་རྒྱས་པར་བཤད་པ།

ཕྱི་རྒྱུད་སྒྲན་མར་གྱི་ལེབ་    "དེ་སོགས་སྒྲན་མར་མཐའ་དག་སྒྲར་བའི་ཐབས་

འཛོམས་པར་བཅོས་ལ་བྱ་བ་ཡང་ཡང་གདོན། །བྱ་བྱིན་དངས་མ་ཆུ་བྱེ་གསུམ་དུ་  
 བསྐྱུལ། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འབྲས་བུ་གསུམ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲན་ནམས་བྱམ་  
 བྱམ་བརྟུངས་ཇེས་ལུབ་གཅིག་ཆུ་ཆ་པོའི་ནང་སྤངས་ཏེ་བཞག་ཆེ་སྒྲན་བྱ་ཐོན་  
 མཁྱོགས་པའི་བྱད་པར་ཡོད་ཅིང་། སང་ཉིན་དེར་ཆུ་བྱང་མོ་མང་ཙམ་བསྒྲན་ཏེ་མི་  
 དལ་བུས་ཆུ་ཚོད་གཉིས་གསུམ་གྱི་ཡུན་ཙམ་བསྒྲོལ་ཇེས་སྒྲན་བྱ་ཐངས་དང་པོ་དེ་སྒྲོད་  
 གཅང་མ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཟངས་ཚགས་ཞིབ་པོའམ་རས་ཚགས་སུ་དངས་ཏེ་ཞོགས།  
 སྒྲར་ཡང་སྒྲན་གྱུ་དེར་ཆུ་བྱང་མོ་ལྷ་མ་དེ་ལས་ཉུང་ཙམ་རེ་སྒྲུགས་ཇེས་ཐངས་གཉིས་  
 ཆུ་ཚོད་གཅིག་རེ་བུས་ཏེ་གདུ་དགོས་པ་དང་ཐངས་རེ་རེའི་ཇེས་གོང་ལྟར་ཚགས་ལ་  
 དངས་དགོས་པ་རིགས་བསྒྲེ་དང་། དེ་ལྟར་གསོག་པའི་བྱ་བྱིན་དངས་མའམ་སྒྲན་  
 བྱ་ཆ་ཚང་སྒྲར་ཡང་མཉམ་དུ་གདུས་ཏེ་ཡི་ཀར་ (Litre) གསུམ་ཙམ་དུ་མ་ཐིམ་  
 བར་དུ་གདུ་དགོས། དེ་ཇེས་སྒྲན་བྱ་དེ་སྤྱང་འོ་མ་བསྐྱེ་ལྷགས་བྱི་གྱུད་སྒྲན་མར་གྱི་  
 ཡེའུར་ "དེ་ལ་བཞོས་ཐོག་འོ་མ་བྱེ་བཞི་སྒྲུག དཀྱུག་ཅིང་བཅོས་པས་ཆུ་དེ་འོ་  
 མར་སྒྲིམ།" ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆ་སེལ་བ་ར་དང་བྱང་སེལ་འབྲི་ལྷག་གི་བཞོས་  
 ཐོག་འོ་མ་ཐོབ་ན་རབ་དང་། དེ་མིན་འོ་མ་གང་ཐོབ་ཡི་ཀར་བཞི་ཙམ་སྒྲུགས་ཇེས་  
 སྒྲར་ཡང་སྒྲན་བྱ་དང་འོ་མ་གཉིས་ཡི་ཀར་བཞི་ཙམ་དུ་མ་ཐིམ་བར་ཡང་ཡང་དཀྱུག་  
 ཅིང་གདུ་དགོས། དེ་ཡང་སྒྲན་བྱ་ཁོལ་མའི་སྤྱང་འོ་མ་བྱང་མོ་སྒྲུག་ཆེ་སྒྲན་བྱའི་  
 སྒྲར་གས་ལ་བརྟེན་འོ་མ་སྒྲར་བའམ་གི་འགྲོ་ཉེན་ཡོད་པས་སྒྲན་བྱ་ཁོལ་མའི་སྤྱང་འོ་

མ་ཡང་ཁོལ་མ་བཅོས་ཏེ་སྒྲུགས་དགོས་པ་གནད་དུ་མཐོང་། སྐབས་འདིར་སློན་ཁྲུང་  
 དང་འོ་མ་གཉིས་མང་ཉུང་གོང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་སྐབས་འཆམས་མར་མང་ཉུང་ལ  
 གཞིགས་པའི་སློན་རྒྱ་དང་འོ་མ་མར་བཅས་ཀྱང་སྟོར་ཆ་བྱེད་དགོས་ལ་བརྟེན་ལག  
 ལེན་འདི་ལྟར་བྱེད་ཀྱང་འཕུས་ཏེ། ཁྲུ་ཕྱིན་དྲངས་མའམ་སློན་ཁྲུ་དེ་གསུམ་ཆ་གཅིག  
 ཏུ་མ་ཐིམ་བར་དུ་གདུས་ཤིས་མང་ཉུང་ལི་ཀྱར་བཞི་ཙམ་ཡོད་ན་འོ་མ་ལི་ཀྱར་ལྔ  
 བསྐྱས་དགོས་པ་དང་མར་མང་ཉུང་གི་ཆོད་གཞི་ནི་ཙམ་པའི་སློན་གྱི་ཉིས་འབྲུར་གཏོང་  
 བ་ལེགས། དེ་ཤིས་སློན་ཁྲུ་ལྟེ་སྟེང་མར་སྒྲུག་ཚུལ་ཕྱི་རྒྱུད་སློན་མར་གྱི་ལེབ་རྩེ་ "དེ  
 ལ་ཆ་སེལ་བ་ར་མཛོ་ཡི་མར། བྱང་སེལ་འབྲི་དང་ལུག་མར་རྩིང་པ་གཞུག་ འོ  
 མ་མར་ལ་ཐིམ་པར་བསྐྱས་བྱས་ཏེ།" ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གཞུང་བཞིན་ནད  
 གཞིར་དཔགས་ཏེ་མར་ཐོབ་ཆོ་ལེགས་པའི་ཆ་རྒྱེད་དུ་བྱུར་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ནའང  
 མར་གང་ཐོབ་འབྲིག་སྐབས་འདིར་གོང་གསལ་འབའ་སམ་སློན་མར་གྱི་སྟོར་ཆོད  
 ལ་གཞིགས་ཏེ་རྒྱ་གར་བའི་(Amul Butter) ཞེས་པའི་མར་གི་ལོ་ལྔ་སྒྲུགས། དེ  
 ལྟ་བུའི་གདུས་ཁྲུ་དེ་ཆུ་མ་ཆོད་བར་དུ་ཡང་ཡང་དགྲུག་ཅིང་གདུ་དགོས་པ་མ་ཟད  
 ཆུ་ཆོད་བྲབས་སྐབས་མེ་ཤིང་ཤིན་ཏུ་ཆུང་ཆུང་གཏོང་དགོས་ཐོག་གཟབ་ནན་གྱིས་  
 བར་མཆམས་མེད་པར་མ་དགྲུག་ཆོ་སློན་གྱི་སྟོར་མ་དེ་སྟོད་གྱི་མཐིལ་དུ་འབྲུར་ཏེ་  
 འཛིག་འབྲོ་ཉན་ཡོད། ཆུ་ཆོད་པའི་ཆོད་ནི་ཕྱི་རྒྱུད་སློན་མར་གྱི་ལེབ་རྩེ་ " ཆུ་ཆོད་  
 དྲངས་སྟོགས་ཕྱི་ནས་མཛུབ་མོས་ཚུགས། མེར་བཅུག་སྒྲི་མེད་ཆོགས་མ་དྲིལ་དུ་

བདུག། རྩ་ཆོད་ཆད་ཡིན་ཐལ་ན་རྩལ་པ་འཛིག། མ་ཆོད་པོ་བས་མི་རྩན་རྩལ་པ་  
 རྩལ་། ཆད་ལྷན་པོག་ལ་བྱ་བ་བྱུང་དུ་བཞུར་ " ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མར་བྱ་  
 རྩལ་སྤྲོན་གྱི་ལྷ་བྱུངས་སྤྲོ་མ་ནག་སྤྲོག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཁར་འབྲེལ་དེ་དྲངས་སྤྲོགས་བྱེ་  
 འགོ་བ་དང་མར་བྱ་དེ་ནང་མཚུབ་མོ་བཅུག་ཆོ་མི་འཛིག་པའི་བྱུང་ཆོས་དང་། མར་  
 བྱ་དེ་ནས་ཅུང་ཟད་ཅིག་མི་ནང་བདུབ་ཆོ་ཆོགས་སྤྲོ་མེད་ཅིང་། ཆོགས་མའམ་  
 མཐེལ་དུ་ཡོད་པའི་སྤྲོན་གྱི་ལྷ་བྱུང་དེ་ལས་ཅུང་ཟད་སྤངས་དེ་རིལ་བུར་འདྲིལ་དུ་བདུབ་  
 ན་རྩ་ཆོད་པའི་ཆད་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྩ་ཆོད་པའི་རྩལ་དེ་མ་ཐག་དུ་མི་སྤྲོང་ནས་མ་  
 པོག་ཆོ་རྩལ་པ་འཛིག་པའི་སྤྲོན་དུ་བྱུར་ཉིན་དང་། རྩ་མ་ཆོད་གོང་པོག་ཆོ་པོ་བའི་  
 མེ་དྲོད་ཀྱིས་མི་རྩན་དེ་འཇུ་དཀའ་བས་རྩལ་པ་རྩལ་བའི་སྤྲོན་དུ་བྱུར་བར་བཞིན།  
 གོང་དུ་སྤྲོས་པའི་རྩ་ཆོད་ཀྱི་ཆད་དུ་སྤྲེབས་མ་ཐག་པོག་ལ་སྤྲོད་ཏེ་ཡང་ལྷ་བྱུང་ནང་  
 རས་ཆགས་སྤྲེལ་མཐུག་སྤྲོས་པ་ཞིག་དུ་དྲང་དགོས་པས་རས་ཆགས་འཇུ་མཁན་  
 མི་གཉིས་དང་མར་བྱ་སྤྲོག་མཁན་མི་གཅིག་བཅས་གསུམ་ངེས་པར་དུ་དགོས་ཤིང་།  
 དྲངས་སྤྲོགས་བྱེ་བའི་མར་བྱ་ཆ་ཆད་རས་ཆགས་སྤྲེལ་རྩལ་གྱི་སྤྲོ་མ་དེ་ནང་  
 མར་བྱ་ལྷག་མ་ཅུང་ཟད་ཡོད་སྤྲེལ་རས་ཆགས་ནང་ཆ་ཆད་སྤྲོགས་དེ་ཟུར་གཉིས་  
 ནས་བྲིས་རྒྱག་པ་དང་སྤྲོ་བ་ལྷ་བྱུང་གཉིས་ཀྱིས་མཐའ་གཉིས་ནས་གནོན་ཤུགས་སྤྲོད་དེ་  
 གང་ཐུབ་བཅོར་དགོས། དེ་རྩལ་ཁ་ཆར་སྤྲོན་པོགས་འདེབས་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུད་སྤྲོན་  
 མར་གྱི་ལེན་ " དེ་ལ་ཁ་ཆར་སྤྲོན་གདབ་མངར་གསུམ་སྤྲོར། འདྲེས་པར་

དཀྱལ་ལ་ཐོ་རངས་ཁམ་རེ་བཏང་།" ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མར་བྱ་དེ་ཅུང་ཟད་  
 འབྲུགས་ཏེ་གར་སྤྱོལ་ཆགས་མཚམས་གོང་གསལ་གྱི་ཁ་ཚར་སྤྲོན་ནམས་དང་  
 སྤྱང་ཙི་དང་བྱ་རམ་རྩ་བཅད་ཀྱི་སྤྱེ་མ་ནམས་རྩལ་བཞིན་བཏབ་སྟེ་འདྲིས་པར་དཀྱལ་  
 རྗེས་དགོང་མོ་གཅིག་འབྲུག་ཏུ་གཞུག་དགོས་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་བརྟུན་ཉམས་  
 རྟོང་འདི་ལྟར་ཡིན་ཀྱང་། གཞུང་བཞིན་ནད་གཞིར་བསྐྱུན་ཏེ་ཁ་ཚར་གྱི་སྤྲོན་སྤྱེ་  
 སྟོལ་ཡང་ཡོད། སང་ཉིན་དེར་ཉི་ཤོད་མ་སྤེབས་གོང་ལ་སྤྲོན་མར་དེ་དག་རིལ་  
 བསྒྲིལ་བྱུང་ན་མི་ལྷ་བའི་བྱད་པར་དང་། དེ་ཡང་རིལ་བྱ་ཆེ་རྩལ་ཐང་པོ་  
 ཚད་ཅམ་དང་སྤྱིལ་མཁན་གྱི་ལག་བཟོད་ཅན་མ་ཡིན་པར་གང་མེད་རང་བཞིན་ཅེ་  
 བྱང་ན་ལེགས་པར་མངོན། དེ་ལྟར་རིལ་བྱ་བསྒྲིལ་རྗེས་སྟོད་ཀ་ཏོ་ར་ལྟ་བུ་ཞིག་ན་  
 མང་ལྟར་རན་པོར་སྒྲུགས་རྗེས་ཀ་རའི་སྤྱེ་མ་མདོག་ཐོན་ངེས་ཤིག་བཏབ་སྟེ་ལེགས་  
 པར་དཀྱལ་ཆེ་རིལ་བྱ་ནམས་མདོག་དཀར་ཞིང་མཛེས་པ་དང་ཤོད་ཅུང་ཟད་ཅམ་ཞིང་  
 གིས་ལམ་སང་མི་ལྷ་བའི་བྱད་གནད་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་རིལ་བྱ་ནམས་སྟོད་ཁ་དེ་  
 པོ་ཞིག་ནང་སྒྲུགས་ཏེ་འབྲུག་སྤྱེ་བྱང་ན་རབ་དང་དེ་མིན་གནས་གང་ས་ཞིག་ཏུ་ཉ་  
 ཚགས་ལེགས་པར་བྱེད་དགོས་སོ། །

བཞི་པ་སྤྱང་ཙི་རྩ་བཅད་བཟོ་རྩལ།

སྤྲོན་མར་དེ་ཉིད་རྩ་བཅད་ཚར་མ་ཐག་སྤྱང་ཙི་དང་བྱ་རམ་རྩ་བཅད་ཀྱི་ལས་ལ

ཞུགས་དགོས། སྤང་ཙི་གི་ལོ་གཅིག་ལ་ཆང་གི་ལོ་བྱེད་ཀ་དང་དུག་འདོན་ཆེད་ར་  
 ཤལ་ར་མཆིན་གང་ཐོབ་ཐེབ་མཛུབ་ཅམ་སྤྱགས་ཏེ་རྩ་ཆོད་བྱེད་ཀའི་ཡུན་བསྐོལ་  
 རྩམ་ར་ཤལ་ར་མཆིན་དེ་བྱིར་འདོན་དགོས། སྤང་ཙི་དེ་ཉིད་མུ་མཐུད་གདུས་ཏེ་  
 གར་དུ་སོང་མཆམས་རྩ་མ་ཆོད་བར་དུ་མཆམས་མ་ཆད་པ་དགྲགས་དགོས། མེ་སྤང་  
 འཛོག་ཡུན་རིང་དགས་ན་སྤང་ཙི་ཁ་ཏིག་དུ་གྱུར་ཏེ་སྤྲན་མར་ཡང་ཁ་ཏིག་དུ་གྱུར་  
 ཉིན་ཡོད་སྤབས་རྩ་ཆོད་གཤམས་སྤབས་ཡང་ཡང་ལྟ་དགོས་པ་དང་མེ་ཆེ་དགས་གྱུ་  
 མེད་པ་གཤམ་གནད་ཆེ། རྩ་ཆོད་མ་ཆོད་ལྟ་རྩལ་ནི། ༡་ཡང་གི་ཁ་གཙོད་དམ་རྩོ་  
 གཞོང་གང་མེའི་སྤང་ཐེགས་པ་གཅིག་གཉིས་སྤྱགས་པའམ་ཡང་ན་རྩ་གང་མོ་ཞིག་  
 གི་ནང་ཐེགས་པ་གཅིག་གཉིས་སྤྱགས་ཏེ་ལྟ་ཆོ་མཐེགས་པོར་གྱུར་ཡོད་ན་རྩ་ཆོད་  
 པའི་ཆད་ཡིན་པས། རྩོན་རྩུད་ནས་རྩོ་གཞོང་གི་སྤང་མར་རུང་ཟད་བྱགས་ཏེ་བཞག་  
 པ་དེར་སྤང་ཙི་ནམས་གང་མགྲོགས་སྤྱག་དགོས། ཡུད་ཅམ་བཞག་རྩམ་ལག་པས་  
 ཆ་དོད་སྤྱོད་ཐུབ་མཆམས་མི་གཉིས་གསུམ་ལ་ཆ་བགོས་ཀྱིས་ལག་པར་མར་ཡང་  
 ཡང་བྱགས་ཏེ་མདོག་དཀར་ཞད་ཅན་དུ་མ་གྱུར་བར་སྤང་ཤད་རྒྱག་པ་སྤྱི་ལག་  
 གཉིས་ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱག་སྤྱི་ཡང་ཡང་སྤྱར་བར་འཐེན་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་རྩམ་  
 མཐེགས་པོར་མ་གྱུར་གོང་སྤྲོམ་སྤྲ་རན་པོ་ཞིག་འཐེན་རིམ་བཞིན་རས་ལྟེན་ཅིག་གི་  
 སྤང་བཀྲམ་སྤྱི་མཐེགས་པོ་མ་ཆགས་བར་རྩ་ཆོད་བྱེད་ཀའི་རིང་འཛོག་རྩམ་སྤང་ཙི་  
 ནམས་དུམ་བུར་བཅག་སྤྱི་རྩོ་གཞོང་སྤང་རིམ་བཞིན་རུང་ཟད་རེ་དབུར་བའི་སྤྱི་མ་

ལྷགས་ཚགས་ཞིབ་པོ་ཞིག་དུ་བྱངས་ལ་གོང་གསལ་གར་སྤྲོ་ཞོ་ཙམ་ཡོད་པའི་སྤྲོ་  
མར་ནང་བཏབ་མ་ཐག་འདྲིས་པར་དཀྱག་དགོས་ཤིང་། སྤྲང་ཙི་དབྱར་སྐབས་ཀ་  
རའི་བྱེ་མ་ཅུང་ཟད་ཡང་ཡང་བསྐྱེ་འབྱར་ན་མི་འབྱར་བའི་བྱད་གནད་མཐོང་ངོ་།

ལྷ་པ་བྱ་རམ་ཆུ་བཅད་བཟོ་ཚུལ།

བྱ་རམ་ནམས་ཤོབ་ཙམ་བརྟུངས་ཤེས་ཆུ་ལི་ཀར་བྱེད་ཀ་མིན་ཙམ་སྤྱགས་ཏེ་བསྐྱོལ་  
དགོས། དེ་ལྟར་གར་དུ་སོང་མཚམས་མེ་ཆུང་དུ་བཏང་སྟེ་སྤྲ་མཐུད་དཀྱག་དགོས་  
པ་མ་ཟད། ཡང་ཡང་ཆུ་ཚོད་མ་ཚོད་ལྟ་དགོས་ཤིང་། ལྷ་ལྷགས་དང་ཤེས་གྱི་  
ལས་སྟོན་ནམས་སྤྲང་ཙི་དང་མཆུངས་པར་བྱེ་མ་བཟོས་ཏེ་སྤྲོ་མར་ནང་བཏབ་དགོས།  
འོན་ཀྱང་བྱ་རམ་དབྱར་སྐབས་སྤྲང་ཙི་ལྟར་དོ་གཞོང་སྤྲང་འབྱར་གྱི་མེད་སྤྲབས་ཀ་  
རའི་བྱེ་མ་མ་སྤྱགས་ཀྱང་འབྲིག ཡང་ལག་ལེན་བྱེད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ནི།  
སྤྲང་ཙི་གོང་གསལ་ལྟར་ཆུ་བཅད་དེ་རས་སྤྲང་བཀྲམ་ཤེས་དེ་མ་ཐག་བྱ་རམ་ཡང་ཆུ་  
བཅད་དེ་རས་ལྟེ་བ་ཅིག་གི་སྤྲང་བཀྲམ། གཉིས་ཀ་མཐུགས་པོར་གྱུར་མཚམས་ཀ་  
རའི་བྱེ་མ་ཅུང་ཟད་རེ་བསྐྱེས་ཏེ་དོ་གཞོང་སྤྲང་སྤྲང་ཙི་དང་བྱ་རམ་གཉིས་ཀ་རིམ་  
བཞིན་མཉམ་དབྱར་བྱས་པའི་བྱེ་མ་ལྷགས་ཚགས་ཞིབ་པོར་བྱངས་ཏེ་སྤྲོ་མར་ནང་  
བཏབ་ལ་འདྲིས་པར་དཀྱག་དགོས་སོ། །



དུག་པ་ཕན་ཡོན་བསྟན་པ།

ཐུ་རྒྱུད་སྟན་མར་གྱི་ལེན་པ་ "འབའ་མམ་ཞེས་བྱ་སྟོད་སྟོད་ཀྱན་ལ་བསྟགས།" ཞེས་  
 དང་། བཤད་རྒྱུད་ཟས་ཚུལ་གྱི་ལེན་པ་ "ཞུན་མར་སྟོན་པ་གསལ་ཤོད་སྟོབས་  
 སྟོད། ཆོ་འཕེལ་སྦྱུ་པ་འཛོག་སྟེ་ལས་སྟོད་བྱེད།" ཞེས་དང་། ཡང་ "འོ་  
 མ་པལ་ཆར་རོ་དང་ཞུ་རྟེས་མངར། སྦྱུ་སྟེ་བྱུངས་འཕེལ་མངར་སྟོད་རྒྱུད་  
 མཁྲིས་སེལ། རོ་ཅ་བད་ཀན་སྟོད་བསེལ་ལྷོ་བ་ཡིན།" ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དབང་  
 བོ་གསལ་ཞིང་ལུས་སྟོབས་བསྟོད་པ་དང་རོ་ཅ་འཕེལ་བ། རྒྱུད་ནད་ཅན་དང་  
 མཁལ་གྲང་རྒྱན་གྱིས་དབྱེ་རྒྱུད་ཅན་ཞིང་ཤོད་མི་ཁྱུག་པ་གཅིན་ཁ་སྟེ་བ་སོགས་ལ་ཕན་  
 ཅིང་། གཞན་ཡང་སྟན་སོ་སེའི་རུས་པ་བཤད་རྒྱུད་སྟན་གྱི་རུས་པ་བསྟན་པའི་  
 ལེན་པ་ "ཨ་རུ་ལན་ཆ་མ་གཏོགས་རོ་ལྔ་ལྔ། འཆོ་བྱིད་ཤོད་བསྟོད་ཟས་འཇུ་  
 འཕྲོད་པར་བྱེད། རྒྱུད་མཁྲིས་བད་ཀན་ལས་གྲུར་ནད་ཀྱན་འཛོམས། བ་རུ་ར་  
 ཡིས་བད་མཁྲིས་རྒྱ་སེར་སེལ། སྦྱུ་རུ་ར་ཡིས་བད་མཁྲིས་བྲག་ནད་སེལ། ལུ་  
 བས་རྒྱ་སེར་མཁལ་རྒྱུད་གྲང་བ་སེལ། ཉེ་ཤིང་ར་མཉེས་ཆོ་བསྟོད་རྒྱ་སེར་སེལ།  
 ཨ་ཤོ་གན་དས་ ༼བ་སྦྱོ༽ སྟོད་གྲང་རྒྱ་སེར་སེལ། གཟེ་མས་གཅིན་སྟེ་གྲུས་བྱ་  
 མཁལ་ནད་སེལ། སྟན་སྟེས་ཤོད་བསྟོད་ཟས་ལེན་བད་རྒྱུད་སེལ། ཅི་ཅི་  
 ཡིང་གིས་གྲང་ནད་མ་ལུས་སེལ། ན་ལེ་ཤམ་ ༼སོ་བ་རིས་ནག་པོ༽ གྱིས་  
 བད་ཀན་གྲང་བ་སེལ།" ཞེས་གསུངས་པ་སོགས་ཕན་ཡོན་གིན་ཏུ་མང་ངོ་ །

བདུན་པ་བསྟན་པར་མི་འོས་པའི་ནད་གཞི་ཁག་བསྟན་པ།  
 གཅིན་སྟེའི་(DIABETES)ནད་གཞི་ཡོད་པ་དང་། ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་ཕོག་པ།  
 རྩུན་ལྷན་ཁག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཡོད་པ། ཚ་བ་དང་ཁག་མཁྲིས་ཀྱི་ནད། མ་  
 དང་པགས་ནད་སོགས་ལ་གཉན་ཚད་ཡོད་རིགས་བཅས། མདོར་ན་ཚ་བ་དང་  
 བསྟོངས་པའི་ནད་གཞི་མཐའ་དག་ལ་སྤང་བར་བྱའོ། །

བརྒྱད་པ་བཟོ་བ་དང་བསྟན་པའི་དུས་ཚོད་བསྟན་པ།  
 དགུན་ཁ་བོད་ཟླ་བཅུ་པར་གནས་གཤིས་གང་ངར་སླེབས་མཚམས་སྟོན་མར་ནམས་  
 བཟོས་ཤེས་གོང་གསལ་ལྟར་ཉར་ཚགས་ལེགས་པར་བྱེད་དེ་ཕྱི་རྩུད་སྟོན་མར་གྱི་  
 ལེན་ "འདྲེས་པར་དཀྱུག་ལ་ཐོ་རངས་ཁམ་རེ་བཏང་།" ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཚ་  
 བ་མ་སླེབས་བར་ཐོ་རངས་སམ་ཡང་ན་སྤྲོ་ལྡོ་སྤྲོད་གི་དུས་སྟེ་རིལ་བྱ་གཅིག་རེ་  
 བསྟན་དགོས་སོ། །

དགུ་པ་ཟས་སྦྱོད་སོགས་ཀྱི་སྤང་སྤང་དང་མཇུག་བཅོས་བསྟན་པ།  
 ཕྱི་རྩུད་སྟོན་མར་གྱི་ལེན་ "ཟླ་གང་བཅིར་བྱ་འཇུ་དཀའ་དྲག་ཤུལ་སྤང་།  
 ཟླ་མ་ཉུ་ན་རྒྱུ་ཚ་བཞི་ཐང་བཏང་། ཟླ་ཟད་ཤེས་ལ་ཟས་ཀྱིས་ལུས་བྱངས་  
 གསོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟོན་མར་བསྟན་པའི་རིང་གཞུང་ཟླ་གང་རེག་གི་སྦྱོད་

ལམ་དང་། བསེར་བྱའམ་རྒྱང་གང་མོ། ཁ་ཟས་འཇུ་དཀའ་བའི་རིགས། དྲག་  
 ཤུལ་གྱི་ལས་བཅས་གང་ཐུབ་སྤང་དགོས་པ་དང་། མོ་བའི་མེ་དྲོད་ཀྱིས་སྤྲོས་མར་  
 ལྷུ་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་བྱུང་ཆོ་རྒྱུ་ཚུ་སྒྲ་རམ་ ༡༠ བཅའ་སྒྲ་རམ་ ༤ ལ་རུ་  
 སྒྲ་རམ་ ༡༥ བེ་བེ་ཡིང་སྒྲ་རམ་ ༤ བཅས་རྒྱུ་ཚུ་བཞི་ཐང་གཏོང་དགོས་པ་མ་  
 ཟད། སྤྲོས་མར་ཟད་པ་སྟེ་ཚོགས་པའི་ཆེས་སུ་ཟས་སྒྲོམ་གསར་བཅུད་རིགས་ཀྱིས་  
 ལུས་བྱུངས་གསོ་དགོས་པའང་ཡིན་ལོ།

སྤྲོས་སྤྲོས་པ།

མ་གསང་ལྷུག་པར་སྤྲོ་བའི་ལག་ལེན་འདིར། །

མ་དོགས་ནོངས་པའི་ཆ་ཤས་མཆིས་སྤྱིད་ཀྱང་། །

མ་རབས་དཔེ་མཁྱུད་དྲི་ངན་རིང་དོར་ནས། །

མ་བཅོས་དྲི་བཟང་ཐུལ་ལ་ཅིས་མི་དགའ། །

ཞེས་སྤྲོས་མར་གྱི་ལག་ལེན་མཐོང་བལྟུང་ཉམས་སྤྱོད་གྱི་ཟིན་བྲིས་གོ་བདེའི་རྒྱུ་གིས་གསལ་བར་  
 བཏོད་པ་འདི་རང་མཉམ་འཛིན་བྱེད་མོའི་གསར་ནམས་དང་གཞན་ཡང་དོན་གཉེར་ཅན་འགར་པན་བྱིར་སྤྲོས་པ་  
 དཀའ་བཅུ་པ་སྤྲོས་པ་ཆོ་རིང་གིས་བྲི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་འཇགས་ལུལ་བྱུང་ཕྱོགས་བཞུགས་སྤྲོས་རྩ་རམ་ས་  
 ལ་ཐོད་གཞུང་སྤྲོས་ཅིས་ཁང་སྤྲོས་སྤྱོད་སྟེ་ཆོན་ནང་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བྱེད་སྐབས་བྲིས་པ་འདིས་ཀྱང་གསོ་བ་  
 རིག་པའི་བསྒྲན་པ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་དུ་གྱུར་ཅིག །

# ༢༡ ། བྱ་རྒྱུ་སྟོང་འཛངས་སམ། བྱ་ཤེད་ནད་ཀྱི་སྟོང་།

སྤྱི་པ་དཀར་བཅུ་པ་དོ་མེ་ཆོ་བདུན།

རྒྱ་མཚན་ནམ་ངོ་སྟོང་།

དེ་ཡང་བྱ་རྒྱུ་སྟོང་འཛངས་སམ། བྱ་ཤེད་ཟེར་བའི་འཇམ་ཉལ་ཀུན་པོ་ལྟ་བུའི་  
སྟོག་འཕྲོག་བྱེད་པའི་ནད་དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་བཅོས་ཐབས་གཟབ་ནན་དགོས་པ་  
ཡིན། སྤྱིར་ནད་དེར་ཇ་བྲག་ན་བྱག་སོགས་མངོན་ཏྲགས་མེད་པར་བརྟེན། ང་  
ཆོས་ནད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་བྲག་པོ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྤྲང་མེད་དུ་སྤྲུང་ཐབས་མེད་  
པ་ཞིག་རེད། གང་ལ་ཞེ་ན། འཇམ་གྱིང་འདིའི་ནད་ནད་གཞི་འདིས་རྒྱུས་བྱེད་  
ཚབས་ཆེ་བར་གྲུད་བྱ་ཤེད་ནམ་གཞོགས་བྱེད་ཞེས་བའི་ཙ་དཀར་གྱི་ནད་སོགས་སུ་  
འགྱུར་བ་དང་། གཞན་ཡང་སྤྱིང་བྱ་རྒྱུ་བ་མ་སྟོམས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཆོ་སྟོག་སྟོ་  
བུར་དུ་ཤོར་བ་མང་པོ་ཡོང་དང་ཡོང་སྲས་ནི་ཀུན་གྱི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་ཡོད།  
སྤྱིར་རྒྱུད་ལས། དེ་ཡང་ནད་དང་རྒྱ་མཐུན་ཟེས་ཀྱི་བཅུད། བྱ་བྱེད་རྒྱུད་གིས་བྱ་  
ག་ནམས་སུ་གཏོར། དེ་ཆོ་དངས་མ་གང་དུ་ཆགས་གྱུར་པ། བྱ་གའི་སྟོན་  
དང་དེ་དུས་སྟོང་ལས་གྱིས། མཁའ་ལ་སྤྱིན་འདུས་ཆར་པ་འབབ་པ་བཞིན། རང་  
རང་གནས་སུ་འཕེལ་ཞིང་གསོག་པར་བྱེད། ཅས་པ་ལྟར། གཙོ་བོ་རང་གི་ལུས་

ལ་གནས་པའི་ཉེས་པ་གསུམ་དང་། བྱད་པར་དུ་བྱལ་བྱེད་རྒྱུ་སོགས་བྱེད་ལས་ཆ་  
 མ་སྟོམས་པའམ། ཟས་སྟོད་དམན་ལྷག་ལོག་པ་སོགས་གང་རུང་གི་རྒྱུ་གྱིས་སྟོ་  
 བྱར་དུ་མི་སྟོག་འཕྲོག་པར་བྱེད་པ་གང་ཞིག་ལ་ཁྲག་རྒྱུ་སྟོད་འཆངས་སམ་བྱི་ཚོག་  
 ཐད་བསྐྱར་ལ་ཁྲག་ཤེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ནད་རྒྱ་དང་སྟོད་རྒྱ། དབྱེ་  
 བ། མངོན་དྲགས། སྟོན་འགོག་ བཅོས་ཐབས་དུག་གིས་བལྟན།

དང་པོ་རྒྱ།

དེ་ལ་རིང་རྒྱ་དང་ཉེ་རྒྱ་སོགས་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས། རིང་རྒྱ་མ་རིག་པ་ལས་  
 བྱང་བའི་འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཏི་མུག་གསུམ་གྱིས་འབྲས་བུ་རྒྱུ་མཐིས་  
 བད་ཀན་ཉེས་པ་སྦྱེད། རྒྱུ་ལས། ཉེ་རྒྱ་རྒྱུ་དང་མཐིས་པ་བད་ཀན་གསུམ།  
 རྣམ་པར་ས་གྲུར་ནད་ཀྱི་རྒྱར་འགྱུར་ལ། རྣམ་འགྱུར་མ་སྟོམས་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན།  
 ལྷས་དང་སྟོག་ལ་གཞོད་ཅིང་གདུང་བས་སོ། ཞེས་པ་ལྟར། གཙོ་བོ་རང་གི་ལྷས་  
 ར་གནས་པའི་ཐ་མལ་གྱི་ཉེས་པ་གསུམ་དང་། བྱད་པར་དུ་བྱལ་དང་རྒྱུ་གཉེས་  
 རེལ་ཟད་འབྲུགས་པའམ་སྟོར་བ་དམན་ལྷག་ལོག་པ་གང་རུང་གིས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་  
 པ་ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ་སྒྲོང་རྒྱུ།

ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་སྒྲོང་རྒྱུ་ལ་གཙོ་བོས་དབྱེན་གཉིས་ཡོད་དེ། ཕྱི་རྒྱུ་ཟས་སྒྲོད་  
 དབང་གིས་སྒྲོང་རྒྱུ་བྱེད་པ་དང་། ནང་སེམས་དྲག་པོ་མ་དུལ་བའི་དབང་གིས་  
 ཁྲག་ཤེད་སྒྲོང་རྒྱུ་བྱེད་པ་གཉིས་ཏེ། དང་པོ་ཕྱི་རྒྱུ་ཟས་སྒྲོད་དབང་གིས་སྒྲོང་  
 རྒྱུ་བྱེད་པ་ནི། རྒྱུ་ལས། ནད་ཀྱན་རྒྱུ་ལ་རྒྱུ་གྲིས་བསྐང་ལས་བྱུང་། རྒྱུ་  
 མེད་རྒྱུ་ལས་འབྲས་བྱ་འབྱུང་མི་སྲིད། དེ་ཕྱིར་ནད་ནམས་ཀྱན་གྱི་རྒྱུ་སྐང་བྱ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་ལྟར་ཉིན་རེ་སོ་སོས་རྒྱུ་དུ་སྒྲོད་བཞིན་པའི་ཟས་སྒྲོད་  
 གཉིས་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཁྲག་ཤེད་སྒྲོང་རྒྱུ་གྱི་ཟས་སྒྲོད་ནི། ཇ་ཐང་  
 གར་པོ་དང་བོད་ཇ་འཕམ་ཆ་ཇ་བདུང་དྲགས་པ། ལྟ་དང་གཉིད་བསྐྱེད་ནས་ཆག་པ།  
 མང་དུ་སྒྲིམ་པ་དང་གང་ངར་ལ་བསྐྱེད་དྲགས་པ། ཆང་རག་བདུང་དྲགས་པ།  
 ཐ་མ་ཁའི་དུ་བ་འཐེན་དྲགས་པ། རྒྱ་སྐྱར་རིགས་དང་ཤ་རྩིང་། བཅུད་ཆེན་  
 ཞག་ཆོལ་སོགས་བསྐྱེན་དྲགས་པའི་དབང་གིས་ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་སྒྲོང་རྒྱུ་བྱེད་པ་  
 དང་། གཉིས་པ་ནང་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲག་ཤེད་ནད་སྒྲོང་བར་བྱེད་པ་ནི།  
 ཁོང་ཁྱོད་དྲག་པོ་ལངས་པ། མི་སྣུན་པའི་གདམ་ཐོས་པ། སེམས་སྐྱག་དང་  
 སེམས་ངལ་བསམ་སྒོ་བདུང་དྲགས་པ་སོགས་དེ་ལྟར་ནི་ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་སྒྲོང་རྒྱུ་  
 གཙོ་བོ་ཡིན་ནོ།

གསུམ་པ་དབྱེ་བ།

ཁྲག་ཤེད་ནད་ལ་དབྱེ་ན་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་། མདོར་ན་རླུང་ཤས་ཆེ་བའི་སྟོད་འཛངས་  
 དང་། ཁྲག་ཤས་ཆེ་བའི་སྟོད་འཛངས་གཉིས་ལས། དེ་ཡང་ཟས་སྟོད་སོགས་  
 ཆ་བའི་རྒྱན་གྱིས་ཁྲག་འཕེལ་བ་དེ་ཉིད་རླུང་གིས་འཕུལ་བས་ཁྲག་ཤས་ཆེ་བའི་སྟོད་  
 འཛངས་དང་། རླུང་སྟོ་བའི་ཟས་སྟོད་ཀྱིས་རླུང་སྟོད་དུ་འཛངས་པའི་དབང་གིས་  
 རླུང་ཤས་ཆེ་བའི་སྟོད་འཛངས་བཅས་གཉིས་སུ་ངེས། གཞན་ཡང་སྟོང་གི་རྒྱ་བ་མི་  
 ལྟོམས་པ་དང་། ཞབ་ཆོལ་རྒྱན་གྱིས་ཁྲག་རྩ་མཁྲིགས་པོ་ཆགས་པ། ལྷན་ཁྲག་  
 ཡོར་ནས་གཞོག་སྟེད་ཞར་བའི་རྩ་དཀར་ནད་སོགས་བྱེ་བྲག་དབྱེ་རྒྱུ་ཡོད།

བཞི་པ་ནད་ཀྱི་མདོན་རྟགས།

སྤྲིར་རྒྱུད་ལས། མེ་དང་དུ་བ་ཇི་བཞིན་དུ། ནད་ཀྱི་ངོས་ནི་རྟགས་ལ་བརྩུང་།  
 ཞེས་པ་ལྟར། མདོན་རྟགས་སུ་རྒྱན་དུ་མགོ་བོ་ན་བ་དང་འཁོར་བ། མིག་རུས་  
 དང་མུར་འབྲམ་གཟེར་བ། བཞིན་མདོག་དང་མིག་རྩ་དམར་པོ་ཆགས་པ།  
 རླབས་སུ་རུལ་ཁ་སྟེ་ཞིང་ཆོགས་གཞི་ན་བ། བྲང་ཁོག་གཡོན་ངོས་སུ་ན་ཟུག་  
 གཏོང་བ། མདུན་རྒྱབ་གཟེར་བ། ཁ་རླམ་པ། རྒྱན་དུ་སྟིང་ཁམས་མི་བདེ་བ།  
 མེམས་ནད་དང་ངས་རླག་དང་ཁོང་ཆོག་ཆེ་བ། དབུགས་གོད་པ་དང་ཐང་ཆད་པ།  
 ལྷག་པར་དུ་རྒྱབ་དང་མུར་གོང་ན་ཟུག་གཏོང་བ་སོགས་ནི་ཕལ་ཆེར་ཁྲག་ཤེད་ནད་

གང་ཞིག་ཡོད་པ་བསྟན་གྱི་ཡོད་སྟབས་རྒྱན་དུ་བྲག་ཤེད་ནད་དེ་ལ་སེམས་ནང་  
སྤང་ཤར་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་སྟན་པར་བརྟག་དཔྱད་གནང་སྟེ་གསལ་ཏོགས་གནང་  
རྒྱ་གལ་ཆེ་ཡིན།

ལྔ་པ་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཚུལ།

གཙོ་བོ་ཟས་སྟོད་གོང་གསལ་སྟོང་རྒྱན་སྐབས་སུ་བསྟན་པ་ལྟར་སྤང་དགོས་པ་དང་  
དེ་ཡང་སྟན་གཞུང་ལས། རྟག་དུ་པན་པའི་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་ནམས། ཉམས་  
ལྷན་བསྟན་པར་བྱེད་ན་ནད་མི་འབྱུང་། ཞེས་པ་ལྟར། དམིགས་བསལ་བྲག་ཤེད་  
ལ་གཞོད་ཆེ་བའི་ཟས་ཆང་རག་དང་ཐ་མ་འཐེན་པ་སོགས་ནི་གཞོད་པའི་དུག་བཞིན་  
འཛེམས་དགོས། ནང་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྲག་ཤེད་ལ་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཚུལ་ནི།  
གཞི་རྩ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་བཙེལ་བའི་རང་སེམས་དྲག་པོ་བསམ་ཤེས་ཀྱིས་ཁོང་ཁྱོད་  
དང་ང་རྒྱལ་སེམས་སྟག་དང་སེམས་ངལ་སོགས་རྟག་དུ་སྤང་སྟེ། རྒྱན་དུ་སེམས་  
ལ་བག་ཐེབས་བདེ་བ་དང་སྟོབ་དགོས། ཡིད་དུ་འོང་བའི་གོགས་བསྟན་པ་  
སོགས་མདོར་ན་སྟོབ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་གང་ལ་ཡང་སྤང་སྤང་བྱེད་སྟོན་ཚུལ་བཞིན་སྟོད་པ་  
ནི་བྲག་ཤེད་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཀྱི་སྟོན་འགོག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་སྟན་བཙེལ་གྱི་མཆོག་  
ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ།



དུག་པ་བཅས་ཐབས།

མདོར་བསྟུས་ནི། གཙོ་བོ་བྲག་ཤེད་གཅོག་པ་དང་། བྲག་རྒྱུད་གཉིས་རྒྱ་བ་  
 གློམ་ཐབས་ཐོག་ཟས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སོགས་ཀྱིས་བཅས་ཐབས་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་རྒྱུད་  
 ལས། ཟས་སྒྲིབ་ལོགས་སྒྲིབ་ལུས་དང་སྒྲིབ་འཛོལ་ཞིང་། དམན་ལྷག་ལོག་གྱུར་  
 ཉན་བརྒྱུད་འབྲལ་སྒྲིབ་འཛོལས། དེ་ཕྱིར་ཟས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བ་མཁས་པ་གཅེས།  
 དུས་དང་དབང་པོ་སྒྲིབ་ལས་རོ་རྩུ་རྩུས། དམན་དང་ལོག་དང་ལྷག་པས་ནད་  
 རྒྱུད་ལ། ཡང་དག་སྒྲིབ་པ་ནད་མེད་གནས་པའི་རྒྱ། ཞེས་པ་ལྟར། བྲག་  
 ཤེད་ལ་གཙོ་བོ་ཆེ་བའི་ཟས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་རྒྱུ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་ཆར་རག་དང་ཐ་མ་  
 ཁའི་དུ་བ་སོགས་ཏྲག་དུ་སྒྲིབ་ནས་བྲག་ཤེད་ལ་པན་པའི་ཟས་སྒྲིབ་རྒྱ་འཁོལ་རྒྱུ་  
 དུ་འབྱུང་བ། ཞལ་ལག་བརྒྱུད་བསྒྲིབ་མིན་པའི་རྒྱ་བཅས་རིགས་བསྒྲིབ་པ་དང་།  
 བོད་ཇ་སོགས་སྒྲིབ་པའི་འབྱུང་བ། ཚལ་རིགས་ལ་ཞལ་ཆོལ་རྒྱུ་ཅམ་བེད་སྒྲིབ་  
 བྱེད་དགོས། སྒྲིབ་ལས་ལའང་ལྟོད་ཉལ་དལ་གསུམ་སྒྲིབ་པའི་གཟུགས་པོ་མི་  
 རུལ་ཅམ་ཚོལ་བཅག་རན་པོ་བྱེད་པ་དང་། མ་ཟད་སེམས་པའང་བག་ཐེབས་བདེ་  
 བ་དང་སྒྲིབ་དགོས། ཡིད་འོང་གི་བྲོགས་དང་། ལྷན་པའི་བྲུ། དགའ་བའི་  
 གར་ལ་རོལ་བ། སྒྲིབ་འབྲམས་བྱེད་པ་ལ་སོགས་བསྒྲིབ་དགོས། མདོར་ན་  
 འཛིག་རྟེན་འདི་འཁོར་བ་སྒྲིབ་བསྒྲིབ་གྱི་རྒྱུར་སོང་རང་སེམས་རང་གིས་བསམ་ཤེས་  
 མ་བྱས་ན། སེམས་ངལ་གྱི་ནད་གཞིའི་རིགས་འབྱུང་རྒྱུར་བརྟེན། ཏྲག་དུ་

སེམས་སྟོན་པ་དང་། དགའ་བ། བདེ་བ་གསུམ་ལ་གནས་ཐབས་ཀྱི་གཞི་ཙུང་དམ་  
 པའི་ཚེས་ལ་བཅོལ་ནས་འབད་བཙོན་བྱེད་དགོས་ནི་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན། མ་ཟད་  
 སྤྲོན་པའི་ངག་བཞིན་དང་པོ་ཟམ་སྟོན་སྤང་སྤང་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་པ་དང་། བཞིན་  
 པ་ཞི་བྱེད་སྤྲོན་སོགས་དུས་བསྐང་བསྟེན་གདུགས་བྱེད་པ། གསུམ་པ་དབྱུང་རིགས་  
 ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ཤེས་སྤྲོ་ཚོགས་བཅད་སྤྱད་ཀྱིས་བོད་སྤྲོན་ཐོག་ནས་ཁྲག་ཤེད་ནད་  
 པར་སྤྲོན་པ་གཞན་གྱིས་སྤྲོན་བཅོས་བྱས་ནས་ཕན་ཐོགས་བྱུང་བ་དང་། རང་ངོས་  
 ནས་ཀྱང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལོར་བོད་གཞུང་སྤྲོན་ཅིས་ཁང་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་  
 ཁོངས་རང་རེ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནད་ཁྲག་ཤེད་ནད་པར་ཉམས་ཞིབ་སྤྲོན་བཅོས་  
 བྱས་པའི་ཉམས་སྟོང་དང་། ཡན་ལག་སྤྲོན་ཁང་ཁྲག་དུ་ལོ་ངོ་མང་པོའི་རིང་  
 དམིགས་བསལ་ནད་དེའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་འཚོལ་བསྟར་དང་ནད་པ་གང་འཚམ་ལ་བོད་  
 སྤྲོན་ཐོག་ནས་སྤྲོན་བཅོས་བྱས་ནས་དག་སྦྱོང་བྱུང་བའི་སྟོང་བ་བཅས། ས་ལུ་སྤྲོན་ར་  
 བོད་གཞུང་སྤྲོན་ཅིས་ཁང་ཡན་ལག་སྤྲོན་ཁང་གི་སྤྲོན་པ་དགའ་བཙུལ་དོན་ཆེ་བཟན་གྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ཟླ་  
 ༤ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་གྱིས་པ་ཕན་པའི་གྱུར་བསྟོན།

༡༡། བོད་ཀྱི་ཕྱི་ས་རིག་པའི་རྣམ་པ་ཅུང་ཞིག་ལཡན་པ་ཤེས་བྱའི་རིག་  
ལམ་ཀུན་གྱི་སྤང་བརྟན་འཛིན་པའི་མེ་ལོང་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

དུས་ཤེས་པ་གོ་འཛོཾ་རྣམ།

༥ ཞོ་སྤྱོད། སྤྱིད་ཞི་དངོས་ཀུན་མཉམ་ཉིད་བདེ་བ་ཆེ། འདྲེ་བྱུང་འཇམ་  
དཔལ་དོ་རྩེའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ། ཆོས་ཀུན་མ་འབྲེས་གསལ་བར་དབང་གཞུང་  
མདངས། ཀུན་བྱུང་སྤྱུ་འབྱུང་བ་བས་དགྲིག་དེར་འདུད། ཆོས་ཉིད་གཡོ་མེད་  
ནོར་འཛིན་དཔལ་མེད་གཞིར། ཆོས་རྣམས་འགགས་མེད་ཤེས་བྱའི་སྤྱིད་ཚལ་གྱི།  
ཆོས་ཚུལ་ཀུན་གསལ་ཕྱི་ས་རིག་མེ་ལོང་དོར། ཆོས་ཀུན་མ་འབྲེས་སྤང་བརྟན་  
འཛིན་འདིར་ལྟོས། ཞེས་ཐོག་མར་དག་བའི་སྤྱད་དུ་ཕྱོལ་ཀ་དང་པོས་སྤྱབས་གང་  
དུ་འཛོལ་བའི་ཡུལ་མ་ནོར་བར་བྱག་བྱ་བའི་ཡན་ལག་སྤོར་དུ་བཏང་ཟེན་པར་བྱས་ཏེ།  
བར་དུ་དག་བར་གང་བཟོད་པའི་གཞུང་དངོས་ཀྱི་སྤྱད་དུ་ཕྱོལ་ཀ་གཉིས་པས་བསྟན་  
པ་ལྟར། ད་ནི་སྤྱབས་སུ་བབ་པའི་གཏམ་གང་གྲུང་བར་བྱ་བའི་དོན་དངོས་ནི།  
བཟོད་གཞི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལས་འཕྲོས་པའི་ཚོད་བྱེད་སྤྲན་དང་ཕྱི་ས་ཀྱིས་བཟོད་བྱར་  
སྤོང་དང་རྟེན་འབྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་ཀྱི་ཕྱི་ས་རིག་པའི་རྣམ་པ་ཅུང་ཞིག་ལཡན་པ་

ཤེས་བྱའི་རིག་ལས་ཀུན་གྱི་སྤང་བརྟན་འཛིན་པའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཉིད་ཡི་  
 ཅིང་། དེ་ལ་ཤེས་བྱའི་རིག་གནས་ཀུན་གྱི་སྤང་བརྟན་འཛིན་པའི་བོད་ཀྱི་ཅིས་རིག་  
 པ་འདི་ཡི་སྦྱར་སློང་བར་འོས་པའི་ས་བཅད་གནད་བསྐྱུས་ནམས་ཀྱི་གངས་ཀྱི་ཐོ་ཅམ་  
 སློང་སློང་བ་དང་། བྱེ་བྱག་སྐབས་སུ་བབ་པར་མཚོན་བྱེད་དཔེ་ཡི་ཚུལ་དུ་ཤེས་བྱའི་  
 རིག་གནས་ཀུན་གྱི་སྤང་བརྟན་འཛིན་པའི་བོད་ཀྱི་ཅིས་རིག་པ་འདི་ཡི་གཞིར་གྱུར་  
 པའི་དུས་འཁོར་གཞུང་ལས་བྱུང་བའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐོར་གྱི་དཔེར་མཚོན་འགའ་  
 ཞིག་དམིགས་སུ་བཀར་ཏེ་ཅུང་ཞིག་སློང་བ་དང་། དེ་འབྲེལ་ཞོར་འཕྲོས་ཀྱི་གཏམ་  
 འགའ་དང་བཅས་དུས་བྱ་གསུམ་དུ་དབྱེ་སྟེ་འཆད་པའི་དུས་བྱ་དང་པོ་རུ། ཤེས་  
 བྱའི་རིག་གནས་ཀུན་གྱི་སྤང་བརྟན་འཛིན་པའི་བོད་ཀྱི་ཅིས་རིག་པ་འདི་ཡི་སྦྱར་སློང་  
 བར་འོས་པའི་ས་བཅད་གནད་བསྐྱུས་ནམས་ཀྱི་གངས་ཀྱི་ཐོ་ཅམ་སློང་བ་ལ་ཡང་  
 ཕྱོགས་གཉིས་ཏེ། དང་པོར་ཤེས་བྱའི་རིག་གནས་ཀུན་གྱི་སྤང་བརྟན་འཛིན་པའི་  
 བོད་ཀྱི་ཅིས་རིག་པ་འདི་ཡི་གཞིར་གྱུར་པའི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་གཞུང་དེ་ཉིད་སྟོན་  
 པ་པོའི་གང་ཟག་ངོས་བཟུང་བ། སྟོན་པའི་ཆོས་ངོས་བཟུང་བ། སྟོན་ཡུལ་འཁོར་  
 ངོས་བཟུང་བ། སྟོན་སའི་གནས་ངོས་བཟུང་བ། སྟོན་པའི་དུས་ངོས་བཟུང་བ་དང་  
 ལྷ་ལས། དང་པོ་ཤེས་བྱའི་རིག་གནས་ཀུན་གྱི་སྤང་བརྟན་འཛིན་པའི་བོད་ཀྱི་ཅིས་  
 རིག་པའི་ནམ་པ་ཅུང་ཞིག་མཐད་པ་འདི་ཡི་སློང་གཞི་གང་དུ་གྱུར་པའི་གཞུང་ནི་དུས་  
 ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྟེ། དེ་ཉིད་སྟོན་པ་ནི་དུས་འཁོར་རྩ་བའི་རྒྱུད་སངས་རྒྱས་ཤྲུག་ཐུབ་པ་

ལྟར་དང་། དུས་འཁོར་བསྐྱུས་པའི་རྒྱུད་ནི་བཅོམ་ལྡན་འདས་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་  
 རིགས་ལྡན་གྲགས་པ་ལོ། །གཉིས་པ་བསྐྱུན་པའི་ཆོས་དེ་ཉིད་ནི་ཐེག་པ་གོང་ལོག་  
 གཉིས་ལས་སྒྲ་མ་དང་། སྒྲ་མ་ལའང་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བའི་བྱི་མ་  
 དང་། དེ་ལའང་རྒྱུད་སྡེ་བཞིར་དབྱེ་བའི་བྱི་མ་བྲ་མེད་རྒྱུད་དང་། དེ་ལང་ཐབས་  
 ཤེས་གཉིས་མེད་བཅས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བའི་བྱི་མ་གཉིས་སུ་མེད་པའི་རྒྱུད་ཅེས་རྒྱུད་  
 ལྟར་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེ་ལོ། །གསུམ་པ་སྟོན་ཡུལ་འཁོར་ནི་ཙ་རྒྱུད་ཕྱག་ན་དོ་ཇེ་  
 སྟེ་ལྷ་བཟང་ལ་སོགས་པའི་རིག་པ་འཛིན་པ་ནམས་དང་། བསྐྱུས་པའི་རྒྱུད་ནི་ཉི་  
 མའི་ཤིང་ན་སོགས་རིགས་བཞིའི་བསྐྱུས་པའི་དང་སྤོང་ནམས་སོ། །བཞི་པ་སྟོན་  
 སའི་གནས་ནི་ཙ་རྒྱུད་འཕགས་ཡུལ་ལྟོ་སྟོགས་འབྲས་སྤངས་མཆོད་རྟེན་གྱི་མདུན་  
 དང་། བསྐྱུས་རྒྱུད་ཤམ་གྱ་ལའི་དབུས་ཀྱ་ལ་པའི་གོང་བྱིར་གྱི་ལྟོ་སྟོགས་མ་ལ་ཡའི་  
 སྟེས་མོས་ཆལ་གྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལའི་དགྱིལ་འཁོར་སྟོས་བསྐྱངས་ཀྱི་མདུན་དུའོ།  
 །ལྟ་པ་སྟོན་པའི་དུས་ནི་རྟིང་མ་བ་དང་ཕྱག་པའི་ལྷགས་འཛིན་པལ་ཆེ་དང་བོད་གཞུང་  
 འབྲེལ་དང་བཅས་པས། ཡེ་ལའི་སྟོན་གྱི་ ༥༥ པའི་ལྷགས་འབྲེལ་ནག་ཉའི་ཡར་  
 ཆོས་བཅོ་ལྔར་བཞེད་པ་དང་། བཀའ་དག་གཉིས་ཀྱི་མཁས་པ་པལ་གྱིས་དེ་ལས་  
 ལོ་གསུམ་འདས་པའི་ཡེ་ལའི་སྟོན་གྱི་ ༥༧ པའི་རྒྱ་ལྷག་ལའི་ནག་ལྷའི་ཆོས་བཅོ་  
 ལྔར་བཞེད་ལ། ཇེ་ལུས་པོ་བ་སོགས་མཁས་པ་ཁག་གཅིག་གིས་ཡེ་ལའི་སྟོན་གྱི་  
 ༥༧ པའི་མེ་པག་ནག་ཉའི་ཡར་ཆོས་བཅོ་ལྔར་བཞེད་པས་དེ་ལ་འབྲེལ་བའི་གནད་

ལའང་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལས། དང་པོར་སྤྱིར་གོང་སོང་གི་འབྲས་བུ་གང་དུ་  
 ཁྱབ་པའི་ས་བཅད་བརྒྱ་གཉིས་པོ་དངོས་མིན་ངོ་བོའི་སྤྱང་ནས་ཡོན་ཏན་མངོན་ཚུལ་  
 དང་། དངོས་སྤྱང་ནས་པའི་སྤྱང་ནས་ཡོན་ཏན་མངོན་ཚུལ། དངོས་དང་དངོས་  
 མིན་བྱང་འབྲུག་གི་སྤྱང་ནས་ཡོན་ཏན་མངོན་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་ཆས་དབྱེ་བས་ས་བཅད་  
 སོ་དུག་གི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་བྱུབ་པ་དང་། གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་འབྲས་བུ་གང་དུ་ཁྱབ་  
 དང་གང་ནས་མངོན་ཚུལ་ཁྱད་པར་ཅན་གཞན་ནི། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཆེན་པོ་ལྔ་  
 སྟེ་སྤྱི་ཚད་བཟོ་གསོ་ནང་དོན་བཅས་པ་ཀུན་ཀྱང་ཤེས་བྱའི་རིག་གནས་ཀུན་གྱི་སྤྱང་  
 བརྟན་འཛིན་པའི་བོད་ཀྱི་ཅིས་རིག་པ་འདི་ཡི་གཞིར་གྱུར་པའི་གཞུང་དུས་ཀྱི་འཁོར་  
 ལོ་རུ་བརྗོད་བྱའི་དོན་གྱི་སྤྱང་དུ་ཇི་ལྟར་ཁྱབ་ཚུལ་དང་། ཇོ་བོ་བྱེད་ཆོག་གི་སྤྱང་དུ་  
 ཇི་ལྟར་གསལ་ཚུལ། བརྗོད་པའི་ཚུལ་གྱི་སྤྱང་ནས་ཇི་ལྟར་མངོན་ཚུལ་བཅས་གཞི་  
 མན་ངག་ལས་ལག་ལེན་འབྲས་བུ་ཡོན་ཏན་བཅས་ཀྱི་སྟོགས་ནས་མངོན་ཚུལ་གྱི་ཆས་  
 དབྱེ་བས་ས་བཅད་བཅོ་ལྔའི་བདག་ཉིད་ཅན་གསུམ་ཚན་ཅན་དུ་བྱུབ་པོ། །དེ་ལྟར་  
 བོད་ཀྱི་ཅིས་རིག་པའི་གཞིར་གྱུར་པའི་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རུ་བརྟན་པའི་ཤེས་  
 དང་ཤེས་བྱའི་རིག་གནས་རྣམས་ཇི་ལྟར་འདུ་ཚུལ་ས་བཅད་གངས་ཐོ་ཅས་བརྟན་པ་  
 འདིས་བྱར་སྟོན་ལེབ་མཐོང་གི་ཚུལ་དུ་དེས་ཆོག་པར་སེམས་ཏེ། དུས་བུ་དང་ས་  
 བཅད་སོགས་རྣམས་གངས་སོ་སོའི་མཚན་བྱང་ཡང་ཡིག་ཆོགས་འབེལ་དོགས་ཀྱིས་  
 འདིར་མ་བྲིས་སོ། །དུས་བུ་གཉིས་པར་བྱེ་བྲག་སྐབས་སུ་བབ་པ་ཤེས་བྱའི་རིག་

གནས་ཀྱན་གྱི་སྒྲིབ་བརྟན་འཛིན་པའི་བོད་ཀྱི་ཅིས་རིག་པ་འདི་ཡི་གཞི་རྩ་གྲུང་པའི  
 གཞུང་། དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྩ་ཤེས་དང་ཤེས་བྱ་མ་ལུས་ཇི་ལྟར་འདུ་ཚུལ  
 གཅིག་བསྟན་ཀྱན་མཐོང་གི་མཚོན་བྱེད་དཔེ་ཡི་ཚུལ་དུ། དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་  
 རྩ་གྲུང་བའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲོར་ཁོ་ན་ལའང་བཟོད་བྱ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཇོད་བྱེད་གཏིང་  
 ཟབ་པས། ཀྱན་གྲིང་བར་མི་རྣམས་ཀྱང་འདིར་དོན་གསལ་བསྟུས་ཀྱི་ལམ་དུ་འཇུག  
 ཞེ་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲོར་གྱི་དཔེར་མཚོན་འགའ་ཞིག་དམིགས་སུ་བཀར་ཏེ་བཤད་པ་  
 ལ་ཡང་སྤྱི་བྱེ་གཉིས་ལས། དང་པོ་སྤྱིར་ཤེས་བྱའི་རིག་གནས་ཀྱན་གྱི་སྒྲིབ་བརྟན་  
 འཛིན་པའི་བོད་ཀྱི་ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་གི་གཞི་སྤྱིང་གྲུང་པའི་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་  
 ལོ་རྩ། གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲོར་ཇི་ལྟར་བསྟན་ཚུལ་གཙོ་ཆའི་གྲས་ཀྱི་ས་བཅད་གནད་  
 བསྟུས་ཀྱི་གངས་ཐོ་བསྟན་པ་ལའང་སྟོད་ཀྱི་ཉེན་དང་བཅུད་ཀྱི་བཞེན་པ་བཅས་སྟོགས་  
 གཉིས་དང་། དེ་ཡང་དངོས་དང་དངོས་མིན་ཆས་དབྱེ་བས་བཞི། དེ་ཡང་སྤྱི་  
 རང་གསང་བའི་ཆས་དབྱེ་བས་གསོ་ཐབས་དང་གསོ་ཚུལ་ས་བཅད་བཅུ་གཉིས་ཅན་  
 གཉིས་ཏེ་ཉེར་བཞིའི་བདག་ཉིད་ཅན་དང་། དེ་ལྟར་ས་བཅད་ཉེར་བཞིའི་བདག་  
 ཉིད་ཅན་གྱི་ཁོངས་ནས་བཅུད་ཀྱི་བཞེན་པ་གསོ་ཐབས་དང་གསོ་ཚུལ་ལ་ཡང་། སྤྱི་  
 ལུས་གནད་ཅ་ལ་སྟོར་བའི་གསོ་ཐབས་དང་གསོ་ཚུལ། རང་སེམས་གནད་ཐིག་  
 ལེར་སྟོར་བའི་གསོ་ཐབས་དང་གསོ་ཚུལ། གསང་བ་ངག་གནད་རྒྱང་ལ་སྟོར་བའི་  
 གསོ་ཐབས་དང་གསོ་ཚུལ། དེ་གསུམ་གཅིག་དུ་ལ་བརྒྱ་སྟེ་ཇས་སྟགས་ཏིང་འཛིན་

ལ་སྒྲུང་བའི་གསོ་ཐབས་དང་གསོ་ཚུལ་བཅས་བཞི་པོ་གཞི་གསོ་ཐབས་ལས་གསོ་  
 ཚུལ་འབྲས་བྱ་མཐར་བྱལ་གི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆས་དབྱེ་བས་ས་བཅད་བཅུ་གཉིས་སོ།  
 གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་དེ་ཡི་དབྲས་ནས་གཅིག་བསྟན་ཀུན་མཐོང་གི་ཚུལ་དུ་གསོ་བ་རིག་  
 པའི་ཤེས་བྱ་དཔེ་མཚོན་འགའ་ཞིག་དམིགས་སྤྱོད་བཀའ་ཏེ་བཤད་པ་ལའང་། སྒྲིར་  
 བཟླ་བྱའི་དོན་དེའི་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་སྟོགས་བསྟུས་བཤད་པ་དང་། བྱེ་བྲག་  
 བཟླ་བྱའི་དོན་དངོས་འཆད་པ་དང་གཉིས་ཀྱི་དང་པོ་སྒྲིར་བཟླ་བྱའི་དོན་དེའི་དགོས་  
 པ་རྒྱ་མཚན་སྟོགས་བསྟུས་བཤད་པ་ན། དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་རིག་པའི་གནས་མཐའ་  
 དག་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་དང་གཅིག་དང་གཅིག་འབྲེལ་ལས་མ་འདས་  
 ཀྱང་། སོ་སའི་བྱེད་ལས་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་ལས་ཐ་སྙད་ཀྱི་ལམ་ནས་མིང་  
 སོ་སའི་གདགས་པ་ཅམ་དུ་ཟད་དེ། དཔེར་ན། མི་གཅིག་གི་གཟུགས་པོ་ཡོངས་  
 རྩོགས་མི་དེའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་སྒྲུ་ཆོགས་བསགས་པ་ལས་མ་འདས་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་  
 ཆ་དེ་ཀུན་ཀྱང་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་དང་གཅིག་དང་གཅིག་འབྲེལ་ལས་མ་འདས་  
 ཀྱང་། སོ་སའི་གནས་དང་བྱེད་ལས་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་དབང་གིས་མགོ་དང་  
 ལག་པ་རྐང་པ་དང་། མགོ་ལའང་མིག་ན་བ་སྒྲུ་སོགས་ཐ་སྙད་ཀྱི་ལམ་ནས་སོ་  
 སོར་འབྱུང་བ་ཇི་བཞིན་དང་། བྱེད་པར་དུ་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་  
 འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཤེས་བྱའི་ལམ་མཐའ་དག་དང་འབྲེལ་བར་མ་ཟད།  
 ཅིས་དང་སྟན་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ནང་འབྲེལ་ཆེ་སྟེ་རྒྱ་མཚན་གསོ་བ་རིག་པས་པན་པ་བྱ་



བའི་ཡུལ་དང་བྱེད་པའི་ལས་ཇི་སྟེན་དག་ཀྱང་། ཅིས་རིག་པ་དང་གནས་སྐབས་  
 མངོན་མཐོ་སྒྲུབ་པའི་ཆ་ནས་བྱ་ཡུལ་བྱེད་ལས་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་ཡིན་ཏེ། དེ་མི  
 ཁམས་དུག་ལྡན་གྱི་སྐྱེ་བའི་ལུས་རྟེན་འདི་ཉིད་ན་བ་གསོ་ཞིང་མི་ན་བར་ཡུན་རིང་  
 འཚོ་བའི་ཆད་ཁོ་ནར་ཡིན་ནོ། མ་ཆད་དེ་ཡི་སྟེང་དུ་ཅིས་རིག་པས་མཐར་ཐུག་ངེས་  
 ལེགས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་ཁམས་དུག་ལྡན་གྱི་སྐྱེ་བའི་ལུས་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཙ་རྒྱུད་  
 ཐིག་ལའི་གནད་ལ་བསྟན་ཏེ། སྒོ་གསུམ་གྱི་ཚྭ་ལ་ལག་ལེན་ལ་སྦྱར་ནས་མཚོན་  
 བྱེད་ཀྱི་དཔེ་ཅིས་ཀྱི་ལས་ནས་བསྟན་ཅིང་། མཚོན་བྱ་དོན་གྱི་བྱང་འཇུག་དོན་ཇི་འཛོན་  
 པའི་སྐྱེ་དང་ཡི་ཤེས་མངོན་དུ་སྒྲུབ་ཚུལ་བསྟན་པའི་གནད་ཁྱད་པར་ཅན་ཡང་  
 སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་གི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་འབྱུང་ལཱའི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་བྱུང་བའི་པ་  
 མའི་ས་བོན་གྱི་དྲངས་སྟིང་གིས་བསྐྱེད་པའི། ཇས་རྒྱལ་ཐུང་བྱུང་བའི་ཁམས་དུག་  
 ལྡན་གྱི་ལུས་རྟེན་དང་ཡི་ཤེས་ལ་སྦྱར་བའི་ནམ་ཤེས་དང་བཅས་པ་བརྟེན་པའི་ཚུལ་དུ་  
 གནས་པའི་སྟོང་རྟེན་རྒྱ་འབྲས་སོགས་ཀྱི་ནམ་གཞག་ཇི་སྟེན་དག་ཀྱང་། བསྟན་  
 ནས་པར་དབྱེ་བའི་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་པོ་ནང་གི་ཙ་རྒྱུད་ཐིག་གསུམ་དུ་འདུ་བའི་  
 སྤྱར་རོ། །གཉིས་པར་བྱེ་བྲག་དམིགས་སུ་བཀར་ཏེ་གསོ་བ་རིག་པའི་ཤེས་བྱའི་  
 ནམ་གྲངས་འགའ་ཞིག་དཔེ་མཚོན་གྱི་ཚུལ་དུ་བཤད་པ་ལ་སྐབས་སུ་བབ་པར་དེའི་རྒྱ་  
 རྒྱུན་མཚན་ཉིད་བཅས་འཆད་འོས་ཆེ་རུང་། ཡི་གའི་ངལ་བར་དོགས་ཏེ་བཤོལ་ལ་  
 དངོས་སུ་འཆད་བྱའི་གཏམ་ལ་འཇུག་པ་ལ་གསོ་བྱེད་མི་དང་ཇས་ཀྱི་སྟེང་དུ་རྒྱལ་

གསུངས་ལུང་གིས་ཅིས་སྤྲོད་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་ཏེ་བསྟན་ཚུལ་དང་། གསོ་བྱའི་ཡུལ་  
 གྱི་སྤྲང་དུང་ཅིས་སྤྲོད་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བཞིན་རྒྱལ་གསུངས་ལུང་གིས་སྤྲོད་ཅིས་  
 ལྟན་ཅིག་ཏུ་བསྟན་ཚུལ་དང་། སྤར་བྱོན་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་ནམས་ཀྱིས་ཅིས་  
 སྤྲོད་གཅིག་ཏུ་དྲིལ་ཏེ་ཕྱག་ལེན་འདེབས་སྒོལ་བཤད་པ་དང་བཅས་ཕྱོགས་གསུམ་གྱི་  
 དང་པོ་ལས། གསོ་བྱེད་མི་དང་ཚུལ་གྱི་སྤྲང་དུ་སྤྲེ་དེ་ཉིད་ནམས་ལེན་དང་འབྲེལ་  
 དེའི་བསྟན་པ་འཛིན་པ་པོའི་སྤྲང་དུ་རྒྱལ་གསུངས་ལུང་གིས་ཅིས་སྤྲོད་གཅིག་ཏུ་སྤྲེལ་  
 ཏེ་བསྟན་ཚུལ་ནི། ཅིས་པའི་སྒྲོར་ལ་མཚན་བཟོད་དུ། བཟང་ངན་ཤེས་ཤིང་  
 དུས་ཤེས་པ། བྱབ་བདག་དམ་ཤེས་དམ་ཚིག་ལྟན། དུས་ཤེས་སེམས་ཅན་  
 དབང་པོ་ཤེས། ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། དཔལ་ལྷན་རྒྱ་སྐར་དཀྱིལ་  
 འཁོར་ཅན། ཕྱོགས་བཅུ་ནམ་མཁའི་མཐར་ཐུག་པ། རྒྱུ་གྱི་རྒྱལ་མཚན་  
 ལེགས་པར་བསྐྱེད་ས། འགྲོ་ན་གདུགས་གཅིག་ཡངས་པ་སྟེ། བྱམས་དང་སྟིང་  
 རྩེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཅན། ཞེས་གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཛིན་པ་པོའམ་དེའི་བྱ་  
 བ་སྐྱབ་པ་པོའི་མཚན་དང་མཚན་ཉིད་མཚན་གཞི་བྱེད་ལས་བྱ་ཡུལ་བསྐྱབ་བྱ་དམ་  
 ཚིག་བཅས་བསྟན་པ་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་སྤྲོད་པ་ལའང་དེ་རི་བཞིན་དུ། དེ་ཉིད་ལས།  
 སྤྲོད་པ་ཆེ་མཚོག་གཙོ་བོ་སྟེ། ཟུག་དུ་འབྱེན་པ་སྤྲོད་མེད། སྤྲོད་ནམས་མ་ལུས་  
 སྤྲོད་པའི་ཤིང་། ཉོན་མོངས་ནད་ཀྱི་དབྱ་ཆེ་བ། ཞེས་སྤྲོད་པའི་ངོ་བོ་ངེས་ཚིག་  
 བྱེད་ལས་བྱ་ཡུལ་སྤྲོད་ཚུལ་ཡོ་བྱེད་དང་བཅས་པ་གཞུང་གཅིག་ཏུ་བསྟན་པ་འདིས་

ཀྱང་ཅིས་དང་སྤྲོན་ཁ་བྲལ་དུ་མེད་པའི་དགོས་པ་དགོངས་གཞི་བྱད་པར་ཅ  
 དུ་གཟུར་གནས་སྒོ་ལྟན་དག་གིས་མཐོང་ཐུབ་པར་སེམས་སོ། །འོན་ཀྱང་ང  
 འདིར་འཆད་དང་འཆད་འགྱུར་གྱི་རྒྱལ་གསུངས་དེ་ཆེའི་ལུང་དོན་སོ་སོའི་དོ་སྣ  
 ཅམ་སྤྲུའི་བཞིན་པའི་སྒོ་ནས་ཁས་སྒྲངས་སྟེ་བཤད་པ་ཡིན་གྱི་རྒྱུད་ཀྱི་དོ་ཆེའི་ལུང་དོ  
 འི་བཞིན་དུ་འཆད་པ་ནི་ས་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་མཚན་ནི་རྒྱུད་ཀྱི་དོ་ཆེའི་ལུང་འི་བཞི  
 འཆད་པའི་གང་ཟག་ནི་མངོན་ཤེས་དང་ལྟན་པའི་ས་བཅུའི་དབང་ལྷུག་གིས། དོ་  
 ཐེག་པའི་རྒྱུད་དོན་འི་བཞིན་དུ་མཐའ་དུག་ཚུལ་བཞི་ཡི་སྒོ་ནས་བཀྲལ་ལུས་  
 ཚུལ་དེ་ལྟ་བུ་ནི་སོ་སྤྲོས་གང་ཟག་གིས་སྒྲོད་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་པའི་ཕྱིར་རོ། ཕྱོག  
 གཉིས་པར་གསོ་བའི་ཡུལ་གྱི་སྟངས་དུ་འང་ཅིས་སྤྲོན་གཅིག་དུ་འབྲེལ་བཞིན་རྒྱ  
 གསུངས་ལུང་གིས་ཅིས་སྤྲོན་ལྟན་ཅིག་དུ་བསྤྲོན་ཚུལ་དང་། དེ་འབྲེལ་གསོ་བའི  
 རྣམས་དང་། གསོ་ཚུལ་དངོས་ལ་འཇུག་པའི་སྐབས་བཅས་གསུམ་གྱིས་དང་།  
 ལའང་སྦྱིད་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལས། དང་པོ་སྦྱིར་བཤད་པ་ལ་ཁམས་ལེན་ལ་  
 །དུས་ཀྱི་སྟོང་པ་ནམས་ལས་རྒྱང་དང་འབར་བྱེད་རྒྱ་དང་འཛིན་མ་གླིང་དང་རི་བོ་  
 མཚོ་དང་། །རྒྱ་སྐར་དང་ནི་ནི་ཟླ་སྐར་མ་གཟའ་ཡི་ཚོགས་དང་དྲང་སྟོང་ལྟ་  
 ཚོགས་དང་འབྱུང་པོ་ལྟ་ནམས་དང་། དུད་འབྲོ་སྦྱེ་གནས་ནམ་པ་བཞི་དང་།  
 ཚོགས་ས་དང་འོག་དུ་མི་ནམས་དང་ནི་དབྱལ་བ་ཡང་། །སྟོང་པའི་དབུས་སུ་ཡེ  
 དག་འབྱུང་སྟེ་རྒྱ་ལ་ལན་ཚུ་དང་ནི་སྒོ་ངའི་དབུས་སུ་སྟོང་སྦྱིས་བཞིན། །ལུས་ད་

ཡེ་ཤེས་ནམ་མཁའ་དང་ནི་རྒྱུད་དང་མི་དང་རྩ་དང་ས་དང་བདེན་དང་གཡོ་བ་དང་།  
 །ལྷ་ནི་མཐོང་བ་བསྐྱེད་མིན་དག་དང་སྲིད་པ་ནམས་བཅུར་གསུངས་པ་དེ་ཇི་ཡི་ནི་ལུས་  
 དག་ལས། །སྒྲགས་ཀྱི་སྐྱེ་གནས་དག་ནི་འབྱུང་བར་འབྱུར་ཞིང་མི་ཡི་བདག་པོ་  
 སྤར་ཡང་འདི་ཉིད་དུ་གྲོལ་རྟེ། །དེ་ལྟར་གང་གིས་ཡང་དག་རིག་པ་དེ་ནི་ཐུག་མིན་  
 སེམས་ཀྱི་ཀུན་དུ་རྟོགས་པ་དག་ལས་གྲོལ། །ཞེས་པའི་ཀ་གཉིས་པོས་སྟོད་བཅུད་  
 བདེན་གཡོ་སྲིད་ཞི་མཐའ་དག་རྒྱ་གཞི་ཡི་རྩལ་གྱི་ངོ་བོ་གང་དུ་བྱུབ་དང་། །རྒྱན་  
 ལས་གྱི་རྩལ་དུ་ནམ་པའི་ལྟར་ཚོགས་དང་དེའི་གོ་རིམ་དང་བཅས་པ་དང་། །འབྲས་  
 བུ་འབྲས་བུའི་རྩལ་སྤར་ཇི་ལྟར་སྤྲིན་པར་འབྱུར་བཅས་སྟོ་དང་ལྷན་ན་སྟོད་བཅུད་  
 བདེན་གཡོའི་ཤེས་དང་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་འདི་ཁོ་ནས་བགྲོལ་བར་རྟུས་པའི་སྤྱི་ཚིང་  
 སྟོམས་ཚིག་དུ་བསྟན་པར་རྟོགས་རྟུས་སོ། །གཉིས་པར་བྱེ་བྲག་རྩིས་གཞུང་དུས་  
 འཁོར་ལས་བྱུང་བའི་སྤྲན་ཁོ་ནའི་སྟོར་གྱི་ལུང་ཚོག་ནམས་གསོ་བུའི་ཡུལ་དང་གསོ་  
 བྱེད་སྤྲན་གསོ་བའི་རྩལ་བཅས་གཅིག་ངེལ་གྱི་རྩལ་དུ་སྤྱོད་སྤྲུལ་ཙམ་གྱིང་བ་ལ།  
 །འདིར་རྩིས་རིག་པའི་གཞི་སྟིང་དུས་འཁོར་ལས་གསུངས་པའི་གསོ་ཡུལ་ཁམས་དུག་  
 ལྷན་གྱི་མི་ཡི་རྟེན་དང་བདེན་པའི་ནམ་བཞག་དཔེར་མཚོན་དུ་ཉུ་བ་ལ། དུས་འཁོར་  
 ནང་ལེའུ་ལས། །གསང་བའི་པད་མ་བྲག་གི་ནང་དུ་གང་ཆོ་ལྷུང་བའི་བྱང་རྩལ་ས་  
 བོན་སྟོག་དང་བཅས་པ་དག །ཉ་དང་རུས་སྤལ་པག་པ་འབྱུར་ཏེ་མི་ཡི་སེང་གེ་མི་  
 ཐུང་རྒྱ་མ་རྒྱ་མ་དག་དང་ནི། །ནག་པོ་སངས་རྒྱས་མི་དབང་ནམ་བཅུར་འབྱུར་ཏེ་

འདི་དག་ནམས་ཀྱང་གནས་སྐབས་ནམ་པ་བཅུ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པས་ཁམས་དུག  
 ལུན་གྱི་མི་ཡི་རྟེན་དང་བརྟེན་པ་ཐོག་མར་ཇི་ལྟར་གྲུབ་ཚུལ་ནས། མཐར་འཁྱི་བར་  
 རམ་ཡང་ན་སྟོང་པ་ནམ་པར་དག་པའི་དབྱིངས་སུ་སྤང་བར་གཟུགས་སྐྱེ་འཆར་ནས་  
 མཐར་སྤྱར་ཡང་ནམ་པར་དག་པའི་སྟོང་ཉིད་ཆོས་དབྱིངས་ཡི་ཤེས་ཀྱི་གྲོང་དུ་མངོན་  
 པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་བར་གྱི་གནས་སྐབས་སྤང་ངོར་གྲུབ་པའི་འཕེལ་  
 འགྲིབ་ཀྱི་རིམ་པ་བཅུ་དང་སྟུར་ཏེ་མདོར་བསྟན་པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས།  
 །ལུས་འདི་ལ་ནི་ཁམས་ཀྱི་ཚོགས་སུ་མཐའ་དག་རོ་དུག་ཟོས་ཤིང་འཁྱུང་བ་དག་ལས་  
 འགྱུར་བ་སྟེ། །རོ་དུག་ནམས་ཀྱང་འགྱུང་བ་ལས་ཏེ་རབ་གསལ་ངེས་པར་འགྱུང་  
 བའི་ཚོགས་ཀྱང་ནམ་མཁའི་ཁམས་ལ་འོ། །སྟོང་པ་ལ་ནི་ཡི་ཤེས་ནམ་པར་  
 བསྐྱེས་པ་རོ་མཉམ་འགྱུར་མེད་རྟག་པར་ཡང་ནི་འགྱུར་བ་སྟེ། །དེ་ལྟར་འགྱུང་བ་ལ་  
 གནས་ནི་བ་ནམ་གསུམ་སྟིད་པ་ལ་གནས་རང་གི་ལུས་ལ་རིག་པར་བྱ། །ས་བོན་  
 པད་མར་གནས་པ་དག་ནི་འཛིན་ཏེ་དེ་ལས་རྒྱ་ཡིས་བསྟུད་དོ་ཕྱི་ནས་ནི། །མི་ཡིས་  
 སྟིན་པར་བྱེད་ཅིང་རོ་དང་རོ་ནི་ཟ་བར་བྱེད་དེ་འདི་ཡི་འཕེལ་བ་རྒྱུད་གིས་སོ། །ནམ་  
 མཁའ་དག་ཀྱང་འཕེལ་བའི་གོ་སྐབས་སྟིན་བྱེད་མི་ཡི་བདག་པོ་དུས་ལས་དེ་ལྟར་  
 གྲུབ་པ་སྟེ། །ཞེས་པས་རྟེན་འགྱུར་ལྡན་གྲུབ་པའི་རྣམ་གྱི་ཕུང་པའི་ཚོགས་སུ་གྱུར་  
 པའི་ལུས་དེ་ཉིད་ས་རྒྱ་མེ་རྒྱུད་ནམ་མཁའ་ཡི་ཤེས་སོགས་ཁམས་དུག་གི་བདག་ཉིད་  
 ཅན་དུ་གྲུབ་པའི་སྐྱེ་དང་པགས་པ་དང་ཁྲག་དང་ཤ་དང་རུས་པ་དང་རླང་ལ་སོགས་

འདི་དག་ནམས་ཀྱང་གནས་སྐབས་ནམ་པ་བཅུ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པས་ཁམས་དུག་  
 ལྷན་གྱི་མི་ཡི་རྟེན་དང་བརྟེན་པ་ཐོག་མར་རི་ལྷར་གྲུབ་ཚུལ་ནས། མཐར་འཁོར་བར་  
 རམ་ཡང་ན་སྟོང་པ་ནམ་པར་དག་པའི་དབྱིངས་སུ་སྒྲུང་བར་གཟུགས་སྒྱུ་འཆར་ནས་  
 མཐར་སྐྱར་ཡང་ནམ་པར་དག་པའི་སྟོང་ཉིད་ཆོས་དབྱིངས་ཡི་ཤེས་ཀྱི་གྲོང་དུ་མངོན་  
 པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་བར་གྱི་གནས་སྐབས་སྒྲུང་དོར་གྲུབ་པའི་འཕེལ་  
 འགྲིབ་ཀྱི་རིམ་པ་བཅུ་དང་སྟུར་ཏེ་མདོར་བསྟན་པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས་  
 །ལུས་འདི་ལ་ནི་ཁམས་ཀྱི་ཚོགས་སུ་མཐའ་དག་རོ་དུག་ཟོས་ཤིང་འཁྱུང་བ་དག་ལས་  
 འགྱུར་བ་སྟེ། །རོ་དུག་ནམས་ཀྱང་འགྱུང་བ་ལས་ཏེ་རབ་གསལ་ངེས་པར་འགྱུང་  
 བའི་ཚོགས་ཀྱང་ནམ་མཁའི་ཁམས་ལ་འོ། །སྟོང་པ་ལ་ནི་ཡི་ཤེས་ནམ་པར་  
 བསྐྱེས་པ་རོ་མཉམ་འགྱུར་མེད་རྟག་པར་ཡང་ནི་འགྱུར་བ་སྟེ། །དེ་ལྷར་འགྱུང་བ་ལ་  
 གནས་ཞི་བ་ནམ་གསུམ་སྟིད་པ་ལ་གནས་རང་གི་ལུས་ལ་རིག་པར་བྱ། །ས་བོན་  
 པད་མར་གནས་པ་དག་ནི་འཛིན་ཏེ་དེ་ལས་ཆུ་ཡིས་བསྟུད་དོ་སྟེ་ནས་ནི། །མི་ཡིས་  
 སྟོན་པར་བྱེད་ཅིང་རོ་དང་རོ་ནི་ཟ་བར་བྱེད་དེ་འདི་ཡི་འཕེལ་བ་རྒྱུད་གིས་སོ། །ནམ་  
 མཁའ་དག་ཀྱང་འཕེལ་བའི་གོ་སྐབས་སྟོན་བྱེད་མི་ཡི་བདག་པོ་དུས་ལས་དེ་ལྷར་  
 གྲུབ་པ་སྟེ། །ཞེས་པས་རྟེན་འགྱུར་ལྷས་གྲུབ་པའི་རྗེས་ཀྱི་ཡུང་པོའི་ཚོགས་སུ་གྱུར་  
 པའི་ལུས་དེ་ཉིད་ས་ཆུ་མི་རྒྱུད་ནམ་མཁའ་ཡི་ཤེས་སོགས་ཁམས་དུག་གི་བདག་ཉིད་  
 ཅན་དུ་གྲུབ་པའི་སྟུང་བགས་པ་དང་ཁག་དང་ཤ་དང་རུས་པ་དང་རྐང་ལ་སོགས་

མདེ་ཁམས་ཀྱི་ཚོགས་སུ་འགྱུར་བ་མཐའ་དག་ཀྱང་། ལན་ཚུ་མང་ར་ཚ་ཁ་བསྐྱེད་  
 ལྷུ་སོགས་ཀྱི་རོ་དྲུག་གི་བཅུད་དང་ལྷན་པའི་ཟས་སོགས་ཟོས་ཤིང་འབྱུངས་པའི་  
 །བང་གིས། ཁམས་དེ་དག་གི་ཚོགས་སུ་འགྱུར་ཞིང་རོ་དེ་དག་ནམས་ཀྱང་འབྱུང་  
 །ནམས་ལས་བསྐྱེད་ཅིང་འབྱུང་བའི་ཚོགས་ཀུན་ཀྱང་ནམ་མཁའ་རུ་བསྐྱུས་པ་དང་  
 །ཉན་ཅིག་ཐོག་མར་རྟེན་ཇས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཕུང་པོར་བྱུབ་ནས་བརྟེན་པ་སྟོང་ཉིད་ཡི་  
 །ས་ཀྱི་ནམ་པ་ལས་ཤར་བའི་ཀུན་གཞིའི་ནམ་ཤེས་དང་བཅས་པ་ཇི་ལྟར་པན་ཚུན་  
 །ས་ཏེ་བྱུབ་པ་དང་ཇི་ལྟར་འཕེལ་ལས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་བཅས་བསྐྱེད་པ་དང་། ཡང་  
 །ཉིད་དུ། ས་བོན་དག་གི་ས་ནི་གསལ་བར་སྟེ་ཞིང་སྤྱི་བ་ཉིད་བྱེད་ཚུ་ནི་དེ་བཞིན་  
 །ཤེས་བ་ཉིད། །མེ་ནི་སྒྲིན་པར་བྱེད་ཅིང་རབ་མཆོག་ནམ་པ་བཅུ་ཡི་རྒྱུང་ནམས་  
 །ག་ནི་འདི་ཡིས་འཕེལ་བའོ། །འཕེལ་བ་དག་ལ་སྤྱར་ཡང་ནམ་མཁའ་ཉིད་ནི་གོ་  
 །ཁས་སྒྲིན་བྱེད་དུས་ལས་དེ་ལྟར་བསྐྱེད་པ་སྟེ། །ཞེས་པས་འཁོར་འདས་ཀུན་གྱི་  
 །དྭག་ཞིར་གྱུར་པའི་འབྱུང་བའི་མཚན་ཉིད་དང་དེ་འབྲེལ་བྱེད་ལས་བཅས་བསྐྱེད་པ་  
 །དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །བྱ་བ་ལས་ནི་རྒྱུ་དང་རྩ་ས་པ་རྒྱུས་པར་འབྱུར་ཏེ་  
 །ལ་ལས་བགས་པ་ཁྲག་དང་ཤ་ཉིད་དོ། །མངལ་གྱི་ནང་དུ་ཟླ་བ་གཅིག་ནི་ཁྲག་  
 །དང་ས་བོན་བདུད་ཅིང་རོར་གྱུར་རབ་དུ་སྐྱེ་བ་སྟེ། །སྤྱི་ནས་ས་བོན་སྐྱུ་གྱུ་རང་གི་  
 །ཕྱིང་གར་ནམ་པ་བཅུ་ཡི་རྩ་ནི་ཤིན་དུ་ཕྱ་བའོ། །ཁྱེ་བ་ལ་ཡང་བརྒྱད་པ་བརྒྱད་ནི་  
 །ཀུན་ཏེ་རྒྱུང་ལག་གཏོང་ནམས་ལ་ནི་བྱེད་དུ་བསྐྱེད་པར་བྱེད། །ཟླ་བ་གཉིས་པ་

རྫོགས་པར་གྱུར་པ་དག་ལ་འདིར་ནི་རྟེན་ལག་གཤོང་གི་མཚོན་པ་ཅུང་ཟད་དོད  
 །ཟླ་བ་གསུམ་པ་རྫོགས་པ་ན་ནི་ལག་པ་རྟེན་པ་མགོན་པ་དག་གི་མགོ་བོ་མཉམ་པར་  
 འགྱུར། །ཕྱ་མེའི་ཙ་ན་མས་ཟླ་བ་བཞི་པ་ལ་ནི་རྟེན་ལག་མགོ་དང་མགོན་པ་དག་གི་  
 རྫོགས་སུ་སྟེ། །ལྷ་པ་ལ་ནི་ཤ་དང་ཁྲག་དང་རུས་པ་མཁའ་རོ་བསྟེག་ཟ་དག་ལྟ་  
 རྫོགས་ན་མས་དག་ཀྱང་རོ། །ཟླ་བ་དྲུག་པ་ལ་ཡང་ཤ་དང་ཁྲག་དྲུ་འགྱུར་ཏེ་ཚོར་བ་  
 བདེ་བ་དག་དང་སྤྱད་བསྡེལ་ཡང་། །སྟོན་མ་སྟུང་དང་བྱག་པ་ན་མས་ཀྱང་སྤྱབ་མཚོག་  
 ལ་སྟེ་ཙ་ནི་ལྷག་མ་གྱུར་པ་ན་མས། །ཟླ་བའི་མཐུག་དྲུ་ཉིན་ཞག་སོ་སེའི་དབང་གིས་  
 སྟོང་པ་སྟོང་པ་མིག་གི་གངས་ནི་སྟེ་བ་སྟེ། །གནད་དང་རུས་པ་རྟེན་དྲུ་འགྱུར་ཏེ་རོ་  
 འཛིན་དང་ནི་གཅི་བ་བཤང་བ་བརྒྱད་པ་དག་ལ་ཡང་། །བྱག་པ་ཞེས་ལ་བཅའ་བའི་  
 དུས་སུ་སྟེ་གནས་ཀྱིས་ནི་བཅོར་བ་དག་གིས་སྤྱད་བསྡེལ་དྲག་པོ་འོ། །ཞེས་པས་པའི་  
 ས་བོན་བྱ་བའི་སྟིང་པོས་རྟེན་དང་རུས་པ་རྒྱས་པར་འགྱུར་བ་དང་། མའི་ས་བོན་  
 ཁྲག་གི་སྟིང་པོས་པགས་པ་དང་ཁྲག་དང་ཤ་བཅས་ཀྱི་ཉིན་དྲུ་འགྱུར་ཞིང་ཟླ་བ་  
 གཅིག་ལ་མངལ་ནང་གནས་པའི་ཉིན་ས་བོན་དེ་ཉིད་བདུད་ཅི་ལྡེའི་རོ་ཡི་ངོ་བོར་གྱུར་  
 པ་དང་། དེ་ཡང་ཉིན་ས་བོན་དེ་ཉིད་ལ་སྤྱུ་གུའི་ཚུལ་དུ་སྟིང་གར་ན་མ་པ་བཅུ་ཡི་  
 རྒྱང་རྒྱ་བའི་ལས་ཀྱི་ཉིན་ཙ་བཅུ་ནི་ཡིན་དུ་སྤྲ་ཞིང་སྤྲ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་དྲུ་འགྱུར་ལ།  
 ལྟེ་བ་བསྐྱེད་བྱེད་འཁོར་ལོའི་ཙ་བརྒྱད་བརྒྱད་རེ་བཞི་པོ་ཡང་རྟེན་ལག་གཤོང་བཅས་  
 མཆེད་པའི་ཉིན་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་རོ། །ཟླ་བ་གཉིས་པ་རྫོགས་པའི་ཚེ་རྟེན་



ལག་དང་གདོང་གི་མཚོན་ཚུལ་ཅུང་དོད་ལ་ཟླ་བ་གསུམ་པ་ཚོགས་པ་ན་རྟེན་ལག་  
 མགོན་པའི་མགོ་པོ་མཉམ་པར་འགྱུར་ཅིང་། ཟླ་བ་བཞི་པ་ལ་ཕྱ་མའི་ཙ་རྣམས་རྟེན་  
 ལག་དང་མགོ་མགོན་དག་གི་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་ལ། ཟླ་བ་ལྔ་པ་ལ་ནི་ཤ་ཁྲག་རུས་  
 པ་དང་ཚོགས་རྣམས་འབྱུང་ཞིང་ཟླ་བ་དྲུག་པར་ཤ་ཁྲག་རུས་བཅས་སྤྱར་ཡང་འཕེལ་  
 ལ་ཚོར་བ་བདེ་སྤྱད་སྟེ། དེ་ཡན་ལ་ཉ་དང་རུས་སྤལ་ཕག་པའི་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་  
 རུས་སུ་བཤད་ཅིང་དེ་ལ་མངལ་གནས་ཞེས་པའི་རུས་ཀྱི་ཐ་སྟོད་སྤྱར་ལ་འདི་མན་ཟླ་  
 བདུན་རྣམ་དགུ་པའི་བར་བཅའ་བའི་རུས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོད་སྤྱར་ལ་མི་ཡི་སང་གའི་  
 རུས་སུ་བཤད་ལ། དེའི་རིང་ཟླ་བ་བདུན་པར་ལག་སོགས་ཡན་ལག་རྣམས་གསར་  
 བར་འབྱེད་ཅིང་སྤྱིན་མ་དང་སྤྱོད་དང་བྱ་ག་རྣམས་དང་བཅས་པའི་ཙ་སྤྱར་སྤྱེས་ཟིན་གྱི་  
 ལྷག་མ་རྣམས་ཉིན་ཞག་རེར་ཉིས་བརྒྱ་རེ་སྤྱོད་པར་བཞེད་དོ། །ཤ་དང་རུས་པའི་  
 གནད་དང་རྟེན་བཅས་པ་དང་གཅི་བཤད་རྣམས་ཀྱང་ཟླ་བ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པའི་  
 བར་འབྱུང་བར་བཤད་ལ། ཟླ་བ་དགུ་པའི་མཐར་བཅའ་བའི་རུས་ཏེ་མི་སྤང་གི་རུས་  
 སུ་གསུངས་སོ། །དེ་ནས་ལོ་མཇུག་སོ་སྤྱེས་ནས་ལོ་བདུན་བར་རྒྱ་མ་སྤེལ་པའི་རུས་  
 དང་ལོ་བརྒྱད་སོ་སྤྱེས་པའི་རུས་ནས་རྒྱ་མ་སྤེལ་པའི་རུས་སུ་རྣམ་པར་གཞག་ལ།  
 གཞོན་ཀྱུ་ལང་ཚོ་རྒྱས་པའི་སྟོད་ལ་ནག་པོ་ཞེས་པའི་རུས་དང་། ལང་ཚོ་རྒྱས་པའི་  
 སྟོད་ལ་སངས་རྒྱས་ཞེས་པའི་རུས་དང་། དེ་ནས་གས་ནས་འཆི་བའི་བར་རིགས་  
 ལྷན་ཞེས་པའི་རུས་ཏེ་དེ་ལྟར་རྣམ་པ་བརྒྱུ་པའི་རུས་སུ་བཞེད་དོ། །དེ་ཡང་ཟླ་བ་

གཅིག་ནས་དགའི་བར་ཇས་པ་མདི་ས་བོན་གྱི་སྟིང་པོས་བྱུབ་པའི་རྟེན་རྒྱལ་ཕྱང་དུ་  
 བརྟེན་པ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་བཅས་ཙ་རྒྱུང་ཐིག་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་ཇི་ལྟ་  
 བྱུང་ཞིང་འཕེལ་བའི་ཚུལ་དང་། ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷང་ལྷང་ལྷང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཉ་ནས་  
 རིགས་ལྷན་བར་གྱི་གནས་སྐབས་བཅུ་འམ་འདུག་པ་བཅུ་དང་སྟུར་བའི་རིམ་  
 པ་མདོར་ཅམ་ཡང་གཅིག་ཏུ་རྒྱུ་ཏེ་འདྲིར་ཅུང་ཞིག་སྟོས་སོ། ། ཡང་དེ་ཉིད་ལས་  
 ། ཙ་རྣམས་སྟོང་ཕྱག་དྲུག་ནི་ཉིན་མོར་བྱེད་པས་བསྐྱུར་བ་མངལ་གྱི་དབྱུས་དག་ཏུ་ཡང་  
 འཕེལ་བ་ནི། ། བྱུས་ནས་ལོ་ནི་ཇོགས་པ་ན་ཡང་གཏོང་སྟེ་རི་བོང་འཛིན་པ་ཉི་མ་  
 དག་ཀྱང་འཕེལ་བར་བྱེད། ། ལོ་ནི་བཅུ་གཉིས་དག་ནི་ཉིན་བྱེད་ཁམས་ནི་འཕེལ་བ་  
 གཏོང་སྟེ་རང་གི་ལུས་པོ་དག་ལ་ལོ། ། ཞེས་པས་ཙ་ཡི་བར་བྱུབ་པའི་མིའི་ལུས་  
 རྟེན་དེ་ཉིད་མངལ་གནས་གྱི་དུས་སོགས་ལ་ཙ་ཡི་གངས་འཕེལ་ཞིང་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་  
 དང་ཙ་སྟེན་གྱི་སྟོན་གངས་བཅས་བསྟན་པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། ས་ཡི་སྟིང་  
 པོ་དག་ནི་བསྐྱེད་ཟར་འགྱུར་ཏེ་འཛིན་མ་དང་ནི་རྒྱུང་དག་སྟོང་པའི་སྟིང་པོ་ལོ།  
 རྒྱུང་དང་ས་ཡི་སྟིང་པོ་དག་ནི་ཚུ་ཉིད་དུ་འགྱུར་རང་བཞིན་མེད་པ་དང་ནི་རང་བཞིན་  
 མོ། ། ས་ཡི་རྟེན་ནི་ཚུ་གཏོར་འབར་བྱེད་དག་ཀྱང་ཚུ་ཡི་རྒྱུང་ནི་དག་པར་བྱེད་པ་  
 དག་གི་ལོ། རྒྱུང་གི་སྟོང་པ་རབ་དུ་འགྱུར་ཏེ་མི་ཡི་དབང་པོ་འགྱུར་བའི་བརྟེན་དང་  
 རྟེན་པ་ཇི་ལྟར་བཞིན། རྒྱུང་པོའི་བརྟེན་ནི་འགྱུར་བ་རྣམས་སུ་འགྱུར་ཏེ་ལུས་མཆོག་  
 དག་ལ་འགྱུར་བའི་ཆོགས་གྱི་ཙ་རྣམས་སོ། ། ཙ་རྣམས་གྱི་ནི་སྟོན་རྒྱུང་རྣམ་པ་བཅུ་

བོར་འགྱུར་ཏེ་སློག་གི་རྒྱུ་ནམས་དག་ནི་སེམས་ཡིན་ནོ། །སེམས་དེ་གཉིས་ཀྱི་  
 རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་ཡོན་ཏན་དབང་གིས་རང་བཞིན་ཅན་དང་རང་བཞིན་མེད་པ་འོ།  
 །ཞིས་པས་འབྱུང་བ་སོ་སའི་སྣང་པོ་དང་གང་ལ་གང་བརྟེན་པའི་རྒྱལ་དང་། རྩ་ས་  
 རྒྱལ་ཕུང་གྲུབ་པའི་བརྟེན་ལུས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཅ་ཇི་སྟེད་དག་ཀྱང་འབྱུང་བའི་  
 ཚོགས་ལ་རྟེན་པ་དང་། དེ་ལྟར་ཅ་ནམས་ལ་འང་ངག་གི་རང་བཞིན་སློག་གི་རྒྱུ་  
 ནམས་དང་། སློག་གི་རྒྱུ་རྒྱུ་ནམས་ལ་སེམས་སམ་ཡིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཐིག་ལེ་  
 དང་། སེམས་སམ་ཡིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཐིག་ལེ་དེ་ཡང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཅ་རྒྱུ་  
 ཐིག་ལེ་བཅས་པ་བྱུང་འདུག་ཆེན་པོའི་རང་བཞིན་ཏེ། རང་བཞིན་གང་དུ་འང་མ་  
 གྲུབ་པའི་ཟབ་གསལ་གདོད་ནས་དག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་བཅས་གསལ་བར་བསྟན་  
 པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། དྲི་ནི་འཛིན་མ་དག་ལས་འབྱུང་སྟེ་རོ་ཡང་ཅེ་མོ་ཅན་  
 ལས་གཟུགས་ཀྱི་ཁམས་ནི་རྒྱལ་སོ། །རྒྱུ་ནི་རིག་པར་འགྱུར་ཏེ་ཞི་བ་ལས་  
 ཀྱང་སྦྲ་དང་ཚོས་ཀྱི་ཁམས་ནི་ནམ་མཁའ་དག་ལས་སོ། །སྟོང་པ་སྦྲུ་ནི་འཛིན་པར་  
 བྱེད་དེ་ངེས་པར་རྒྱལ་བ་བསྐྱེད་མཛད་ཚོས་ཀྱི་ཁམས་དང་རྒྱུ་དག་ནི། དྲི་དང་མེ་  
 ཡང་གཟུགས་ཏེ་རྒྱུ་དག་ཀྱང་ནི་རོ་འོ་དེ་བཞིན་འཛིན་མ་དག་ལ་རིག་བྱ་འོ། །གྲུབ་  
 པ་གཟུགས་ནི་འཛིན་མ་ལ་སྟེ་སྟོང་པ་གསུམ་གྱི་གནས་སུ་རྒྱལ་ཡང་ནི་འདུ་བྱེད་གྲུབ།  
 །མེ་ལ་ངེས་པར་ཉིད་དུ་ཚོར་བར་འགྱུར་ཏེ་རྒྱུ་ལ་ཡང་ནི་ཕུང་པོ་འདུ་བྱེད་ཁོན་འོ།  
 །ནམ་ཤེས་ཡེ་ཤེས་བསྐྱེས་པ་ནམ་མཁའ་དང་བཅས་དོན་དག་ལ་གྲུབ་པ་ཉིད་དེ་ལུས་

འདི་ལ། །ཁམས་དང་ཕུང་པོ་ལ་སོགས་ཐམས་ཅད་འགྱུར་བ་དག་ཀྱང་རྒྱལ་དང་  
 བྱང་ཆུབ་སེམས་སོགས་སྦྱར་བས་སོ། །ཞེས་པས་ངི་འོད་ལས། །ཁམས་ནམས་  
 བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་དང་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་འགྲེལ་བ་གསུངས་ཏེ། ཐུ་རོལ་ལས་ནང་  
 ཏུ་ངི་ནི་འཛིན་མ་དག་ལས་འབྱུང་བར་འགྱུར་ཏེ་གསུངས་པ་ནི་ས་ལས་ངི་འོད་ཁམས་  
 འབྱུང་བར་བསྟན་ཅིང་དེ་ནི་ཆ་གཙོ་ཆེར་ལྟོས་ནས་གསུངས་པར་ཡིན་གྱི་གཞན་དུ་  
 གསལ་པར་ལྟོས་ན་རོ་ནམ་པ་དུག་སོགས་གཞན་ནམས་ཀྱང་ས་ཡི་ཁམས་ལས་འབྱུང་  
 སྤྱིད་པའི་དོན་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། དེ་བཞིན་དུ་མེ་ཡི་ཁམས་ལས་རོ་དང་གཟུགས་ཀྱི་  
 ཁམས་ཆུ་ལས་འབྱུང་ཞིང་། དེ་བཞིན་རྒྱང་གི་ཁམས་ལ་རིག་པ་དང་ཞི་བ་སྟེ་ཡི་  
 ཤེས་ཀྱི་ཁམས་ལས་སྦྱ་དང་། ཆོས་ཀྱི་ཁམས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཁམས་ནི་  
 ནམ་མཁའ་སྟེ་ལྗེ་བདག་ཉིད་ཀྱི་རོའི་ཁམས་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལས་འབྱུང་བའི་  
 རྒྱལ་བསྟན་པ་དང་། །དེ་བཞིན་དུ་སྟོང་པ་ཞེས་པ་རིགས་ལས་བྱུང་བའི་ན་བའི་  
 དབང་པོས་ནི་ཡི་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་ལས་བྱུང་བའི་སྦྱ་འཛིན་པར་བྱེད་དོ། །ངེས་པར་  
 རྒྱལ་བ་བསྐྱེད་མཛད་ཅེས་པ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བར་ཡི་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་ལས་བྱུང་བའི་  
 ཡིད་ཀྱི་དབང་པོས་ནམ་མཁའི་ཁམས་ལས་བྱུང་བའི་ཡུལ་ཆོས་ཀྱི་ཁམས་འཛིན་པར་  
 བྱེད་དོ། །རྒྱང་དག་ནི་ཞེས་པས་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་དང་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དབྱེར་  
 མེད་ཉིད་ཀྱི་སྟེ། རྒྱང་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་དབང་པོས་སའི་ཁམས་ལས་བྱུང་བའི་  
 ཡུལ་ངི་འཛིན་པར་བྱེད་དོ། །མེ་ཡང་ཞེས་པ་ནི་མའི་ཁམས་ལས་བྱུང་བའི་མིག་གི་

དབང་པོས་ཆུང་ཁམས་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡུལ་གཟུགས་འཛིན་པར་བྱེད་དོ། །ཆུང་  
 ཁམས་ལས་བྱུང་བའི་ལྗེ་དབང་པོས་མའི་ཁམས་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡུལ་རོ་འཛིན་པར་  
 བྱེད་དོ། །འཛིན་མ་ཞེས་པ་སའི་ཁམས་ལས་བྱུང་བའི་ལུས་ཀྱི་དབང་པོས་སྤྱང་གི་  
 ཁམས་ལས་བྱུང་བའི་ཡུལ་རིག་བྱ་འཛིན་པར་བྱེད་དེ། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ནམས་  
 ཀྱི་བཟུང་བ་དང་འཛིན་པའི་མཚན་ཉིད་ངེས་པ་བསྟན་པ་དང་། དེ་བཞིན་གཟུགས་  
 གི་འཛིན་མ་ལ་གཙོ་བོས་བྱབ་སྟེ་འདུ་ཤེས་ལ་སོགས་པ་ནམས་ནི་ཕལ་པས་བྱབ་པའོ།  
 རྟེན་སྤྱང་པ་གསུམ་གྱི་གནས་སུ་སྟེ་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཡུལ་དུ་ཡིན་གྱི་སྤྱང་ན་ལས་  
 འདས་པའི་ཆོས་ལ་མ་ཡིན་ནོ། །ཆུ་ལ་ནི་འདུ་ཤེས་བྱབ་པར་འགྱུར་ཏེ་འདིར་འདུ་  
 ཤེས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་དབྱངས་ཀྱི་ཆོས་སྒྲུབ་དང་ཁྱ་བ་ཆུང་རང་བཞིན་ཏེ། ཆུང་རང་  
 བཞིན་ཉིད་ཀྱི་སྤྱར་ཆུ་ལ་འདུ་ཤེས་བྱབ་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་པ་ནི་ངེས་པའོ། མེ་ལ་  
 ངེས་པ་ཉིད་དུ་ཆོར་བ་ཞེས་པ་ལ་འདིར་མའི་རང་བཞིན་ནི་ཉི་མ་དང་རྩལ་དང་ཀ་ལི་  
 སྟེ། ཉི་མ་དང་རྩལ་དང་ཀ་ལིའི་རང་བཞིན་ནི་ཆོར་བའོ། རྟེན་སྤྱར་མེ་ལ་ཆོར་བ་  
 གཙོ་བོས་བྱབ་པར་འགྱུར་ཏེ་ལྷག་མ་ནམས་ནི་ཕལ་པས་རབ་དུ་འགྱུར་རོ། །སྤྱང་  
 ལ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱང་བོ་བྱབ་སྟེ་འདིར་སྤྱང་གི་ལུས་དང་ངག་དང་སེམས་ཡང་དག་  
 པར་གཡོ་བར་བྱེད་ཅིང་འདུ་བྱེད་སྤྱིད་པར་བྱེད་པ་སྟེ། དེས་ན་སྤྱང་གི་རང་བཞིན་  
 གི་འདུ་བྱེད་དུ་བྱབ་བོ། །ནམ་ཤེས་ཡི་ཤེས་བསྐྱེས་པ་སྟེ་ཡི་ཤེས་དང་བཅས་པ་ནི་  
 རིམ་པ་བཞིན་དུ་ནམ་མཁའ་དང་བཅས་དོ་ཇི་ལ་སྟེ། ནམ་མཁའ་ལ་ན་བའི་ནམ་

བར་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པའི་མཚན་ཉིད་ནམ་པར་ཤེས་པ་གྲུབ་པོ། རྫོང་ལྷ་ཡེ་ཤེས་  
 གྱི་ཁམས་ལ་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་འཕོ་བའི་མཐར་བདེ་བའི་སྐད་ཅིག་གི་བདག་ཉིད་ཡེ་  
 ཤེས་གྲུབ་པོ། འདིར་ཁམས་དྲུག་གི་བདག་ཉིད་ཅན་སྐྱེས་བྱ་ཆེན་པོའི་གང་ཟེ་  
 གི་ལུས་ལ། ཅི་ཡི་ཕྱིར་ཁམས་དང་ཕྱང་པོ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་དུ་འགྱུར་ཞིང་  
 རྒྱལ་དང་བྱང་རྒྱུ་སེམས་སྦྱོར་བས་སྟེ། འདིར་ལུས་ལ། ཁམས་དང་ཕྱང་པོ་  
 སོགས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི་རྒྱལ་དང་བྱ་བ་ཀུན་གཞི་ནམ་པར་ཤེས་  
 པའི་བདེ་བའི་སྐད་ཅིག་གི་གནས་སྐབས་སྦྱོར་བ་ལས་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། རྣ་  
 ལ་སོགས་པའི་འཛིན་པ་ནམས་སྒྲི་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་འཛིན་པར་བྱེད་པ་ཉིད་ཀྱི་དོ་  
 རང་བཞིན་ཉིད་དུ་གསུངས་པ་སྟེ། རྣ་བ་ཞེས་པ་ལ་སོགས་པས་འདིར་ལུས་ཀྱི་  
 ཆོས་ལ་རྣ་བ་ནི་སྦྱང་བའི་མཚན་ཉིད་འཛིན་པར་བྱེད་པ་ཉིད་ཀྱི་གཟུང་བའི་ཡུལ་འཛིན་  
 པས་ནི་རྫོང་ལྷ་ཡེ་རང་བཞིན་ཏེ་སྒྲི་ཡི་རང་བཞིན་ནོ། རྫོང་ལྷ་ཡེ་འཛིན་པའི་ཆོས་ཅི  
 ལུས་ཀྱི་དབྱེ་བས་གསུངས་ཏེ། གཟུང་བའི་ཆོས་ནི་བསམ་པའི་དབྱེ་བས་སོ། རྫོང་  
 ལྷ་ཡེ་ཕྱིར་གཟུང་བར་བྱ་བའི་རང་བཞིན་གྱིས་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་དང་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི  
 རང་བཞིན་ནམ་པར་ཤེས་པར་བྱའོ། རྫོང་ལྷ་ཡེ་ཡིད་ནི་ནམ་མཁའ་དག་གི་རང་  
 བཞིན་ཞེས་པ་ཆོས་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ཡུལ་ཆོས་ཀྱི་ཁམས་འཛིན་པ་ཉིད་ཀྱི་  
 ཕྱིར་རོ། རྣ་ནི་མའི་རང་བཞིན་ཞེས་པ་དྲིའི་རང་བཞིན་ཏེ་དྲི་འཛིན་པའི་ཕྱིར་རོ།  
 རྣ་ནི་མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཞེས་པའང་སྒྲ་མ་བཞིན་དུ་སྒྲེས་མེ་ལས་སྐྱེས་པའི་རོ་འཛིན་

བཤེས་མོ། མིག་ནི་ཚུ་ཡི་རང་བཞིན་དག་སྟེ་ཞེས་པ་ནི་མིག་གིས་ཚུ་ལས་སྐྱེས་  
 བའི་གཟུགས་འཛིན་པའི་ཕྱིར་རོ། དེ་ལྟར་སྲིད་པ་གསུམ་པོའི་གནས་ཀྱན་དུ་སྒྲུང་  
 བའི་ཚོས་ཀྱན་རང་བཞིན་གྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་སྲིད་པའི་ཆ་ལས་དེ་ལྟར་ཡིན་གྱི། དེ་  
 དག་ཀྱན་ཀྱང་དེ་ཡི་ལྷོག་ཆར་སྲིད་པ་གསུམ་གྱི་གནས་སུ་སྒྲུང་འདས་ཞི་བའི་ཡོན་  
 ཏན་ཆ་ལས་ནི་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པའང་རང་བཞིན་དངོས་ཤུགས་ཅིག་ཆར་དུ་ངེས་ཀྱས་  
 མོ། དེ་ལྟར་འབྱུང་ལུས་མཚོན་པའི་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་སྤང་པོ་ཁམས་དང་དབང་  
 པོ་སོགས་སྒོ་དུ་མ་ནས་སྲིད་གསུམ་སྒྲུང་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད། སྟོག་ལྡན་སྟོག་མེད་  
 དངོས་དང་དངོས་མིན་ཐ་དད་སྟོམ་འབྱུག་བཅས་ཇི་ལྟའི་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་རྟོན་  
 ཅིང་འབྲེལ་ཞིང་འབྱུང་བའི་ཚུལ་གྱི་ནམ་དབྱེ་བསྟན་པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས།  
 །དག་དང་ལག་པ་ཀྱང་པ་བཤང་ལས་ཐམས་ཅད་རྒྱུད་མེ་རྒྱུད་ས་ནམས་དག་ལས་  
 འབྱུང་བར་འགྱུར། །ཐུར་སེལ་ཡི་ཤེས་ཁམས་ལ་ནམ་གསུམ་ཞེས་པར་འགྱུར་ཏེ་  
 སྟོག་གི་རྒྱུད་ཡང་སྟོང་པ་དག་ལ་འོ། །རྒྱུད་གི་དབུས་སུ་མཉམ་གནས་ཅེ་མོ་ཅན་ལ་  
 སྒྲར་ཡང་གུན་རྒྱ་རྒྱ་ལ་བྱབ་པར་བྱེད་པ་ཉིད། །ས་ལ་ཀླ་སྟེ་དེ་ནས་རུས་སྒྲུལ་  
 ཅངས་པ་དང་ནི་ལྟ་སྒྱུན་ནོར་ལས་རྒྱལ་བ་དག་གི་རྒྱུད། །བཞི་པོ་རྒྱུད་དང་མེ་དག་  
 དང་ནི་རྒྱུད་དང་ས་ནམས་དག་ལ་རིམ་པ་ཡིས་ནི་ཡང་དག་འགྱུར། །ཞེས་པས་དག་  
 གི་དབང་པོ་ནི་རྒྱུད་གི་ཁམས་ལས་འགྱུར་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་ལག་པ་མེ་དང་།  
 ཀྱང་པ་རྒྱ། བཤང་ལས་ས། འདྲིར་མ་གསུངས་པ་ཉིད་ལས་གསང་བའི་དབང་

བོན་ནམ་མཁའི་ཁམས་ལས་འབྱུང་བར་འགྱུར་ཞིང་། འདིར་ལུས་ལ་ཐུར་སེལ་གྱི  
 རྒྱུ་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་ལས་འབྱུང་བར་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ཡང་བཤང་བ་དང་གཅི  
 བ་དང་བྱ་བ་འདྲིན་པར་བྱེད་པ་ལས་ནམ་གསུམ་ཞེས་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། རྟོག་གི  
 རྒྱུ་ནི་སྟོང་པ་ལ་སྟེ་ནམ་མཁའི་ཁམས་ལས་འབྱུང་ཞིང་དེ་ཡང་གཡས་དང་གཡོན  
 དང་དབུ་མའི་ཙ་བཙས་ཙ་ནམ་པ་གསུམ་དུ་རྒྱ་བའི་རྒྱུ་འགྱུར་ལ། རྒྱུ་གི་དབུས  
 སུ་སྟེ་རྒྱུ་གི་ཁམས་ལས་མཉམ་གནས་རྩ་མོ་ཅན་ཏེ་མའི་ཁམས་ལས་སྤར་ཡང་གྲུན  
 རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རྒྱ་ལ་བྱབ་བྱེད། ས་ལ་སྤྱུ་དང་། དེ་ནས་རུས་སྤལ་རྒྱུང་  
 གི་ཁམས་ལས་འགྱུར་ཞིང་། མེ་ལས་རྩངས་པ། རྒྱ་ལས་ལྷ་སྦྱིན། སའི་ཁམས་  
 ལས་ནོར་རྒྱལ་སོགས་འབྱུང་བའི་ཁམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་རྒྱུང་རྣམས་རིམ་པ་  
 ཡིས་ནི་ཡང་འགྱུར་བའི་རྒྱལ་བཙས། རྟན་རྩ་ཡིས་དབྱེ་བའི་དེར་རྒྱའི་རྒྱུང་དང་དེ་  
 དང་ལྷན་ཅིག་འགྲོགས་པའི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཐོག་ལེ་བཙས་པ་འབྱུང་བ་ལྟ་དང་ཇི་ལྟར་  
 འབྲེལ་ཞིང་བྱུབ་པའི་རྒྱལ་རྣམ་པར་གསལ་བར་དབྱེ་ནས་བསྟན་པ་དང་། ཡང་དེ་  
 ཉིད་ལས། རྟོག་ནི་ཉི་མ་རྒྱ་བའི་ལམ་དུ་གནས་པ་དག་ཀྱང་རྟོག་བྱེད་བཟའ་དང་  
 བདུང་བ་མ་ལུས་པ། །དེ་དག་ཐུར་སེལ་གྱིས་ནི་འོག་དུ་འདྲིན་ཏེ་མཐའ་དག་རོ་  
 མཉམ་ལུས་ལ་མཉམ་གནས་དག་གིས་འཐོབ། །ལུས་ལ་གྲུན་རྒྱའི་གཡོ་བར་བྱེད་དེ་  
 ཁ་དང་ལག་པ་རྐང་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱུ་དང་རྒྱོས་གར་བྱེད། །བྱབ་བྱེད་ཀྱིས་ནི་ནད་  
 དག་བྱེད་དེ་རང་བཞིན་ཡོན་ཏན་དབང་གིས་ལུས་ནི་འཇིག་པ་དེ་བཞིན་ཉིད། །ལྷ་



ཡང་སྒྲུགས་པ་ཉིད་དེ་གསལ་བར་ལག་པ་རྒྱང་པ་བསྐྱམ་པ་དག་ནི་རུས་སྤལ་སྤྱང་  
 གིས་སོ། །ཁྱོད་དང་གཡིང་བ་མཐའ་དག་དེ་བཞིན་ཅངས་པའི་སྤྱང་དག་གིས་ཏེ་སྤལ་  
 བ་དག་ཀྱང་ལྟ་སྒྲིན་གྱིས། །ལུས་ནི་ལྔ་པ་ཉིད་གྱུར་གཏོང་བར་མི་བྱེད་མི་ཡི་བདག་  
 བོ་སྤྱང་གཅིག་ཞོར་ལས་རྒྱལ་བ་ལོ། །དེ་ལྟར་སྟོག་ལ་སོགས་པའི་སྤྱང་ནམས་  
 ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་གནས་ཡོན་ཏན་དག་ནི་གཏོང་མི་བྱེད། །ཅིས་པས་  
 འདིར་ལུས་ལ་སྟོག་གི་སྟོབས་བྱེད་པའི་སྤྱང་ཙ་དམར་སེར་རམ་ར་ས་ནར་རྒྱ་བའི་ཉི་  
 མའི་ལམ་དུ་གནས་པའི་སྤྱང་དང་། ཨིན་ཏུ་འམ་ལ་ལ་རྩི་ཙར་རྒྱ་ཞིང་ཟླ་བའི་ལམ་  
 དུ་གནས་པའི་སྟོག་གི་སྤྱང་དག་ཀྱང་། སྟོག་གི་སྟོབས་བྱེད་པ་པོ་ནི་རོ་ལྷན་གྱི་ཟས་  
 བཟའ་བ་དང་བདུང་བ་དེ་དག་མ་ལུས་པ་ནི་ཐུར་སེལ་གྱིས་དོན་ལྡན་སྟོད་དུག་སོགས་  
 གྱི་ལམ་ཀུན་དུ་འབྲེན་ཏེ་རྒྱ་བས་ན། འོག་དུ་འབྲེན་ཞེས་ལུང་གི་ཚིག་གོ། །རོ་  
 ནམས་མཐའ་དག་ལུས་ལ་རོ་མཚུངས་ཤིང་མཉམ་པའི་བར་དུ་མཉམ་གནས་གྱི་སྤྱང་  
 གིས་འཐོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ལ་གྱེན་རྒྱའི་སྤྱང་གིས་གཡོ་བར་བྱེད་དེ་ཁ་ཡི་  
 སྤྱ་དང་གོད་པ་དང་སྤྲ་བ་ལ་སོགས་དག་གི་བྱ་བ་བྱེད་ལ། ལག་པ་དང་རྒྱང་པས་  
 གར་དང་འགོ་བ་ལ་སོགས་ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་ནམས་བྱེད་པ་དང་། བྱབ་བྱེད་གྱིས་ནད་  
 དག་བྱེད་དེ་རང་བཞིན་རྒྱའི་ཡོན་ཏན་གྱི་དབང་གིས་ཇི་ལྟར་ལུས་ནི་འཛིག་པ་དང་  
 རྟེན་པ་དེ་ལྟར་ཉིད་དུ་ནད་གྱི་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱ་ཡི་ཡང་སྒྲུགས་པ་བྱེད་པ་  
 ཉིད་དང་། ལག་པ་རྒྱང་པ་བསྐྱམས་པ་སོགས་རུས་སྤལ་གྱི་སྤྱང་གིས་བྱེད་ལ།

ཁྲོ་དང་གཡེང་བ་སོགས་མཐའ་དག་ནི་ཙངས་པའི་སྤྱང་གིས་བྱེད་ཅིང་། གླུ་ལ་  
 དག་ཀྱང་ལྟ་བུ་གྱིས་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ནི་ལྟ་པ་ཉིད་དུ་གྱུར་པ་ཞོར་ལས་རྒྱུ  
 བའི་སྤྱང་གིས་གཏོང་བར་མི་བྱེད་དེ་སྟོག་ལ་སོགས་པའི་སྤྱང་ནམས་ཐམས་ཅད་  
 སྤྱང་ནམས་གྱི་རང་བཞིན་གྱིས་གནས་ཡོན་ཏན་དག་ནི་སྤྱང་པར་མི་བྱེད་དེ་ནམ  
 མཁའི་ཁམས་ལ་སོགས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ནམས་གྱིས་དེ་ལྟར་འབྱུར་ང  
 བཅས། ཡེ་ཤེས་འབྱུང་བ་གཉིས་མེད་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཙང་སྤྱང་ཐུག་ལའི་སྤྱང་  
 ཆ་ལས་འབྲོས་པའི་མིའི་སྟོགས་ལྟུང་གྱི་ཙུལ་བ་ཇི་སྟེད་མཐའ་དག་དང་། སྤྱི་འཛིན  
 གནས་སྟོང་བཅས་པའི་བསྐྱེད་དང་བསྐྱུ་བའི་རིམ་པ་ཇི་སྟེད་ཆང་མ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ  
 བར་འབྱུང་བའི་རྟེན་ཙང་བརྟེན་པ་སྤྱང་སེམས་གྱིས་ཇི་ལྟར་སྤྱང་ཞིང་མངོན་པའི  
 རྩལ་བསྟན་པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། གཙུག་ཏོར་ལ་ནི་རྩ་གཏོར་དཔལ་བར  
 རྒྱ་མཚོས་བསྐྱེད་པའི་དུས་ནམས་བད་ཀན་ཁམས་ནི་རབ་འབྱུག་པའོ། །མགྱིན་པ  
 སོ་དང་སྟིང་ཁའི་རྩ་སྟེས་དག་ལ་མིག་གིས་བསྐྱུར་བའི་དུས་ནམས་འབྲིག་པའི་  
 ཁམས་རབ་འབྱུགས། །ལྷེ་བ་གསང་བ་དག་ལ་རྩ་གཏོར་དུག་ཅུ་མི་བདག་དག་  
 ཀྱང་དེ་བཞིན་སྤྱང་གི་ཁམས་རབ་འབྱུགས། །གསང་བ་གཞན་ནི་སྟོགས་དང་དུག་  
 ཀྱང་རབ་དུ་གསལ་བྱས་ངེས་པར་ལུས་ལ་དག་སྟེ་འགོག་པ་འོ། །ཞེས་པས་གཙུག་  
 ཏོར་ཙང་བཞའི་འཁོར་ལོ་དང་། དཔལ་བའི་ཙང་བཅུ་དུག་གི་འཁོར་ལོར་རྒྱ་བའི་སྤྱང་  
 སེམས་དང་བཅས་པའི་འབྱུང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཁམས་རྒྱན་ལྟན་སྟོམས་གནས་ནས་

མར་མ་གྱུར་བ་ལ་ནད་མེད་བདེ་འཛོའི་རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་པ་དང་། འབྱུང་ཁམས་མི་  
 ལྷོ་མས་པར་རྒྱུན་ལྷན་ལས་ལྷོ་གཅིང་ནམ་པ་གྱུར་ན་བད་ཀན་གྱི་ནད་ཀྱིས་ཁམས་རབ་  
 ཏུ་འབྱུགས་པར་འབྱུར་བའི་རྒྱལ་གསུངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་མགྱིན་པའི་ཙ་སོ་  
 ཀཉིས་དང་། ལྷིང་ཁའི་ཙ་འདབ་བརྒྱད་ཀྱི་འཁོར་ལོར་རྒྱ་བའི་རྒྱུང་སོགས་ཀྱི་  
 སྐྱིམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་ལྷེ་བའི་ཙ་རེ་བཞི་དང་གསང་གནས་ཀྱི་ཙ་བཅུ་དྲུག་གི་  
 འཁོར་ལོར་རྒྱ་བའི་རྒྱུང་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུང་དང་། དེ་བཞིན་དུ་གསང་བ་ལ་གནས་  
 འི་ཙ་བཅུ་དྲུག་པོས་གཞན་དུ་ནི་ནང་གི་ཡོངས་སུ་སྒྲོར་བའི་ཙ་ཕྱོགས་ཏེ་བཅུ་དང་།  
 རྒྱ་གིས་ཀྱང་ལྷིང་པའི་ཡོངས་སུ་བསྒྲོར་བའི་ཙ་བཅུ་དྲུག་གི་འཁོར་ལོར་རྒྱ་བའི་  
 རྒྱུང་སོགས་ཀྱིས་ལུས་ལ་སྡོན་བཞིན་དུ་འདུས་པ་རབ་ཏུ་འབྱུགས་པ་བྱེད་པ་དང་།  
 བཞིན་གསང་བ་སོགས་འཁོར་ལོ་དྲུག་གི་ཙ་རྒྱ་བའི་རྒྱུང་བླ་མའི་མན་ངག་ལྟར་  
 རྒྱ་ལྷན་སྟོམ་གནས་ལ་བསྐྱབ་ཅིང་རྒྱུན་ལྷན་མ་ཡིན་པ་འཆི་སོགས་རྒྱལ་མིན་གྱི་རྒྱུན་  
 མས་འགོག་སྟེ་འཕྲལ་གཏན་བདེ་བའི་ལས་དུ་འབྱུག་པའི་རྒྱལ་སོགས་གསལ་བར་  
 རྒྱུངས་པ་འོ། །ཡང་དེ་ནི་དུ་ལས། རྒྱུང་འཛོམས་ལན་ཚྭ་སྐྱར་བ་དག་ཏུ་འབྱུར་  
 མངར་དང་བསྐྱབ་བ་དག་ནི་མཐིམ་པའི་དགྲ། བད་ཀན་འཛོམས་པ་བྱ་བ་ཀུན་  
 ང་དེ་བཞིན་ཆ་ཤུ་དག་ཀྱང་སྒྲན་ནམས་སམ་ནི་བྱ་བ་འཇམ། བད་ཀན་འཛོམས་པ་  
 ཡི་འོ་མ་ཆ་བ་གསུམ་བཅས་དག་སྟེ་མ་དེའི་འོ་མ་མཐིམ་པའི་དགྲ། རྒྱུང་  
 འཛོམས་དག་ཀྱང་རྩ་མེད་འོ་མ་ནམ་གསུམ་ནད་འཕྲོག་པ་ཡི་འོ་མ་དག་དང་དེ་བཞིན་

མར། །ཐུ་ཏི་བསྐྱེལ་བའི་ཚུ་ནི་ངོ་བ་ཁ་ནད་ཞི་བར་བྱེད་དེ་སོ་ཡི་ཟུག་རྩ་ཉིད་ཀྱང་  
 ངོ། ། ཏིལ་མར་དངོས་པོའི་ཚུ་བསྐྱེལ་ཆ་བ་གསུམ་དང་ལན་ཚུ་དག་གིས་ན་བ་ཡི་ནི་  
 ནད་དག་འཛེམས། །འདི་དག་ནམས་ལ་སྐྱེ་བའི་རྩས་པ་མེད་ན་འབྱུང་བ་ཡང་དག་  
 སྦྱར་བ་མཆོག་ཏུ་རྩུན། །ཞེས་པས་སྦྱན་གང་ལ་རོ་གང་དང་རོ་གང་དང་གང་གི་  
 རྩས་པས་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་འདུས་པ་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་ནད་གང་དང་གང་  
 ཞིག་གི་དབང་སྟེ་ནད་ནམས་འཛེམས་ཤིང་ཞི་བར་བྱེད་བཅས་གཅིག་བསྟན་ཀྱན་མཐོང་  
 གི་ཚུལ་གསལ་བསྟུས་བསྟན་པ་དང་། གཞན་ཡང་དེ་འབྲེལ་འབྱུང་བའི་སྤྱི་ནད་  
 གསང་གསུམ་དང་ངོ་བོ་མཆོན་ཉིད་བྱེད་ལས་བཅས་ཀྱི་ཆ་ལས་བྱུང་བའི་སོ་སོའི་རྩས་  
 པ་སྟེ་དངོས་པའི་རྩས་པ་དང་ངོ་བོའི་རྩས་པ་གཉིས་ཆ་ནས་དངོས་པོ་ཕན་ཚུན་སོ་སོའི་  
 བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དངོས་དང་། བསྟོས་མཚུངས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཅས་ལ་ལྟོས་པའི་  
 སེམས་སམ་ཡིད་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ཞི་ཐབས་ལ་ཏིང་འཛིན་གྱི་ནལ་འབྱོར་དང་།  
 དེ་བཞིན་ངག་ནད་ལ་བརྒྱས་སྤྲུགས་ཀྱི་ནལ་འབྱོར། ལུས་ནད་ལྟའི་ནལ་འབྱོར་དང་།  
 དེ་གསུམ་ལས་ཉེར་བྱུང་གིས་སྤྱི་ཀྱན་སྣང་གི་ནད་རྩས་འདུས་ཕུང་པོ་ན་བ་དངོས་གསོ་  
 ཐབས་ལ། རྩས་འདུས་སྦྱན་གྱི་སྦྱོར་བའི་རྩས་མཐུ་སོགས་རྩིས་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་པོ་  
 དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རུ་བྱུང་བ་ལས་ཁག་གཅིག་ འདིར་གོང་དུ་དཔེར་མཆོན་  
 གྱི་ཚུལ་དུ་ཞུས་ཤིང་གཞན་ནམས་ཡིག་ཆོགས་ལ་འཛིགས་ཏེ་དེས་འཐུས་པར་བྱས་  
 ལ། མདོར་ན་གོང་བཤད་ལྟར་སྤྱིའི་ལུས་ནད་ཁོ་ནའི་གསོ་ཐབས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་

ལྷ་མ་རིག་པས་གཙོར་མཚོན་གྱི་དུག་གསུམ་གྱི་ཉིར་ལེན་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུང་མཁེས་  
 བད་ཀན་འདུས་པ་དང་བཅས་པ་དག་ཀྱང་། རྒྱུན་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གང་རུང་  
 གི་སྒོ་ནས་ནས་པར་རྟོག་པའི་ཚོལ་བ་ལས་སྐྱེད་པའི་འབྱུང་འབྱུགས་ཀྱི་ཚེ་འབྲུལ་  
 པས་ན་འཆི་སོགས་མི་འདོད་པའི་གདུང་བ་ཇི་སྟེད་ཅིག་གིས་མནར་བར་བརྟེན།  
 དེ་ལ་བསྟོས་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལ་ཕྱིན་དང་གསང་གསུམ་གྱི་ཆས་དབྱེ་བའི་སྒོ་  
 རྣམ་དེ་དག་རེ་རེ་ལ། རོ་བོ་རང་བཞིན་བྱུགས་ཇིའི་ཚུལ་དུ་ཇི་ལྟའི་གནས་ལུགས་ཇི་  
 བཞིན་གྱི་སྒོ་ནས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་འབྲུལ་གདུན་གཉིས་བདེའི་གསོ་ཐབས་ལུན་  
 ལུས་ཚོགས་པའི་གཞུང་གཅིག་དུ་མ་ལུས་པར་འདུས་པ་ནི། གཞན་དུ་མ་བྲགས་  
 འ་ཅིས་རིག་པའི་མ་ཕྱིའི་གཞུང་ཆེན་པོ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་མད་དུ་བྱུང་བའི་སྤོན་ལས་  
 ཀྱི་བྱང་ཆོས་སྒྲ་ན་མེད་པར་མངོན་ཏེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཅིས་རིག་པའི་མ་ཕྱིའི་  
 གཞུང་ཆེན་པོ་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ནི་རིག་པའི་གནས་ཆེན་པོ་ལྡས་མཚོན་པའི་  
 བྱེད་ཞིའི་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་འདུས་པ་དགོས་སྐྱེད་བྱུང་བའི་རིན་པོ་ཆེའི་ཟ་མ་ཏོག་ཁ་  
 ཤུལ་པ་དང་འདྲ་བའི་མཚུངས་དཔེ་ཅ་འགྲེལ་བྱི་མེད་འོད་དུ་གསུངས་པ་ཇི་བཞིན་  
 རྟོག་ལ་གནས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེའི་ཕྱིར་བོད་མཁས་པ་སྤྲ་མ་དག་གིས་བཞེད་པའི་  
 བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀུན་ཀྱང་གཅིག་དང་གཅིག་འབྲེལ་དང་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་  
 མེན་པ་ཇི་བཞིན་དུ། སྤྱི་ལོ་ ༡༠༤ པའི་ས་སྤྱིལ་ལོར་སྤོན་སྒྲ་གཡུ་ཐོགས་རྟིང་མ་  
 མོན་ཏན་མགོན་པོ་བློན་ནས། ད་ལྟའི་སྐབས་འདི་ཡི་ཡན་ལ་བོད་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་

ཁབ་ཀྱི་བྱོན་ཀུན་དུ་སྟན་བྲགས་སྤྱད་མཐར་ཁྱབ་པའི་ཅིས་དང་སྟན་སོགས་ཀྱི་བསྟན་  
 པའི་རྒྱལ་མཚན་ཉམས་མེད་དགྲུང་དུ་བསྐྱེདས་པའི་མཁའ་དབང་པལ་མོ་ཆེ་རིམ་བྱོན་  
 གྱིས། རང་ཆོས་སོགས་ཅིས་སྟན་ཀྱི་བསྟན་པ་འབྲལ་མེད་བྱང་འཇུག་དུ་འཛིན་  
 བསྐྱེདས་སྤྱལ་གསུམ་ལྟན་གཅིག་དུ་མཛད་པའི་བཞེད་སྟོལ་ངི་མ་མེད་པ་འདིས་ཀྱང་  
 སྦྱར་བོད་ཀྱི་རིག་པའི་གནས་ཀུན་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་དང་གཅིག་དང་གཅིག་  
 འབྲེལ་དུ་མཚོན་པར་མ་ཟད། ཁྱད་པར་ཅིས་དང་སྟན་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཁ་བྲལ་  
 ཐབས་མེད་ཅིང་གཅིག་མ་ཤེས་ན་གཅིག་པོ་ཡང་ཐུལ་བྱུང་དཔྱིས་ཕྱིན་ཆ་ཆང་མཚན་  
 ཉིད་དང་ལྟན་པར་ཤེས་པའི་སྐབས་དང་བྲལ་བར་བཞེས། སྦྱར་བྱོན་བོད་མཁས་པ་  
 དག་གིས་སྟན་ཅིས་ཀྱི་བསྟན་པའི་རིང་ལུགས་འབྲལ་མེད་བྱང་འཇུག་དུ་འཛིན་བསྐྱེད་  
 སྤྱལ་བའི་བཀའ་སྟོལ་ཐུག་བཞེད་ངི་མ་མེད་པ་གནད་པ་འདིས་ཀྱང་། སྟན་ཅིས་  
 ཀྱི་རང་བཞིན་འབྲེལ་བས་ཁ་བྲལ་དུ་མི་རུང་བར་གསལ་པོ་མཚོན་པར་ཡིན་པུ་  
 སྟན་དང་ཅིས་ཀྱི་བསྟན་པའི་རིང་ལུགས་བྱང་འཇུག་ལྟན་ཅིག་དུ་འཛིན་སྦྱོང་སྤྱོད་  
 གསུམ་དུ་གནད་བ་ནི་དགོས་མེད་མཐོ་སྟན་ཆེ་བསྐྱབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མིན་པར་གཟུང་  
 གནས་དཔྱོད་ལྟན་སུས་ཀྱང་བདེ་ལྷག་དུ་རྟོགས་ཕྱིར་འདིར་དེ་ཅུམ་ལས་གླིང་བར་ཆ་  
 བྱལ་ཚུལ་དེ་གལ་ཆེན་མཐོང་བ་དག་གིས་ཞལ་གཞུང་གཞན་དུ་སྦྱོགས་ཤེས་པར་  
 རོ། །དེ་ལྟར་གསོ་བུའི་ཡུལ་དང་གསོ་བྱེད་ཇས་སམ་སྟན། གསོ་བའི་ཚུལ་བཅ་  
 ས་བཅད་གསུམ་པོ་རེ་རེ་དབྱེནས་བཤད་ཆེ་མང་བར་སྦྱོགས་ཏེ་ཡིག་ཚོགས་ཉུང་ཕྱི་

དེ་གསུམ་དོན་བསྐྱུས་ཀྱིས་རྒྱ་བྲིལ་ནས་དཔེར་མཚོན་དེས་འབྲས་པར་བྱས་སོ། ད་  
 ནི་སྐབས་དོན་དུམ་བུ་གསུམ་པ་ནི་གོང་བཤད་དེ་ནམས་ལས་འབྲོས་པའི་ཞར་བྱུང་  
 དགོས་ཀྱིས་ཅན་གྱི་གཏམ་ཅུང་ཞིག་གྲེང་བར་བྱ་བ་ལ་ཡང་། གོང་དུ་བཤད་པའི་  
 བོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་སྤྱི་དང་། རྒྱུད་པར་ཅིས་སྒྲན་གཉིས་པོ་གསལ་  
 གསུམ་གཞི་ལས་འབྲས་བཅས་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་དཔེར་མཚོན་ཅུང་བཟོད་པ་  
 དེ། སྒྲོས་སྒྲུང་སྒྲོ་བདགས་ཡིན་དང་དངོས་སྒྲུང་སྒྲོང་བྱབ་ཡིན་ལ་མཐའ་དབྱེད་དང་  
 འབྲེལ་བའི་གདེངས་འཛིག་ཇི་ལྟར་བྱ་ཚུལ་དང་། དེང་དུས་འཛུལ་གྱི་ཁྱོན་ལ་  
 རྒྱུད་ལྟར་གསལ་བའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དང་ནང་ཚོས་ཅིས་སྒྲན་གྱིས་མཚོན་པའི་  
 བོད་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་བར་དོན་དངོས་ཇི་ལྟར་འབྲེལ་ཚུལ་དང་། དེ་ལ་ལྟ་སྒྲུང་འགལ་  
 འདུལ་ཇི་ལྟར་མངོན་ཚུལ། འགལ་འདུ་སྒྲུང་བའི་རྒྱ་མཚན་དང་འགལ་སྒྲོང་ཇི་ལྟར་  
 བྱ་ཚུལ་བཅས་དང་བཞི་ཡི། དང་པོ་ནང་ཚོས་ཅིས་སྒྲན་རིག་པས་མཚོན་པའི་བོད་  
 ཀྱི་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་ཀུན་གཞི་ལས་འབྲས་བཅས་གསལ་གསུམ་གཅིག་ཏུ་  
 འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ནམ་པར་གཞག་པ་ནི། སྒྲོང་དང་ཉེན་འབྱུང་གི་ཚོས་ཉིད་ལྟར་  
 དངོས་སྒྲུང་སྒྲོང་བྱབ་ཡིན་གྱིས་སྒྲོས་སྒྲོ་བདགས་མ་ཡིན་ཏེ་རྒྱ་མཚན་ནི། མདོ་སྐྱུག་  
 པོ་བཞོད་པ་ལས། །དག་སྒྲོང་དག་དང་མཐུས་ནམས་ཀྱིས། །བསྐྱེད་པའི་བཅད་  
 བཅར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེགས་པར་བརྟག་ལ་ང་ཡི་བཀའ། རྒྱུད་བར་བྱ་  
 ཡིས་གྲུས་ཕྱིར་མིན། །ཞེས་བདེ་བར་གཤེགས་པས་ལེགས་པར་འདོམས་པའི་

གསུངས་དེ་ལྟར་དུ། འདི་ནས་མི་ལོ་སྤུམ་སྟོང་ལ་ཉེ་བའི་སྟོན་ནས་ད་ལ་ཐུག་གི་  
 བར་དུ་འཕགས་པོད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་རིམ་བྱོན་དག་གིས། ནང་ཆོས་ཅིས་སྤྲན་གྱིས་  
 མཚོན་པའི་ཤེས་བྱའི་རིག་གནས་ཀྱན་ལ་དང་པོར་འབྲུག་པའི་འགོ་བཙུམས་ནས་  
 མཐར་སྐྱབ་འབྲས་མངོན་འབྱུང་བར་གྱི་མཇེད་ཇེས་ནམས། ང་ཚོའི་འབྲན་བྱེད་ཀྱི་  
 མདུན་ན་བསྐབ་དུ་མེད་པར་བཀྲ་ལས་མེར་གནས་པའི་མི་ལོ་སྤུམ་སྟོང་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་  
 རྒྱས་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་ཆོ། ལོ་རྒྱས་ཀྱིས་ང་ཚོར་ངོ་སྟོན་གསལ་ལ་བཞན་པར་  
 གནང་བ་ནི། ས་ཡི་དགྱིལ་འཁོར་ཆེན་པོའི་སྟེང་དུ་བོད་འདིར་དར་བའི་ནང་ཆོས་  
 སྤྲན་ཅིས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་ཤེས་བྱའི་རིག་གནས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལས་བྱུང་  
 བའི་སྟོན་བྱོན་དམ་པ་ནམས་ཀྱིས་ཤུལ་བཞག་ལག་ཇེས་ལས། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་  
 གཞུང་དུ་ཇི་ལྟར་བཤད་ལྟར་ལག་ལེན་གྱི་འབྲས་བུས་སྔ་ནས་ད་བར་ན་བ་གསོ་དང་  
 མི་ན་ཡུན་རིང་བདེ་འཛོའི་རྒྱར་སྐྱོར་བའི་ལོ་རྒྱས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་  
 གྲོས་སྟོ་བཏགས་ཀྱི་སྟོང་བསམ་མིན་པར་ཚད་གསུམ་ལྡན་པའི་གཞུང་གཞན་ལས་ཆ་  
 ཚང་ཞིང་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་བདེན་དཔང་ར་སྟོན་ཐུབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་  
 ཁམས་དུག་ལྡན་གྱི་མི་ཡི་ལུས་ཏེན་འདི་ཉིད་ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་དམ་པ་དུས་  
 མཁོར་གྱིས་མཚོན་པའི་ཤེས་བྱའི་གཞུང་དག་དུ་ཞུགས་པ་དག་གིས་ཀྱང་དེ་ལས་མ་  
 འདས་པའི་ཁར་དེ་ལས་ཆེས་སྔ་དུ་བྱུང་བའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་རེ་རེའང་གསང་  
 བ་གསུམ་གྱི་ཚུལ་དུ་འཕྲལ་དང་གཏན་གྱི་ཆར་སྐྱོར་བའི་གསོ་ཐབས་ལས་ཐོན་པའི་



མཇེད་ཇེས་བོད་འདིར་དེ་བས་ཀྱང་མང་བས་བཟོད་ཡུལ་ལས་འདས་ཀྱང་འདིར་  
 སྤྲུགས་བསྐྱུས་དཔེར་མཚོན་ཅས་འཆད་ན། དེ་ཡང་ཁམས་དྲུག་ལྡན་གྱི་མི་ཡི་ལུས་  
 འདི་དང་པོ་དངོས་དང་དངོས་མིན་དབྱེར་མེད་ཟུང་འཇུག་གི་ངང་དུ་བྱུང་ཅིང་ཆགས་  
 པ་ནས་བཟུང་འཕེལ་བའི་རིམ་པས་ཆགས་གིང་གནས་ལ་འཛོལ་བའི་ཚུལ་དང་།  
 བསྐྱུ་བའི་རིམ་པས་མཐར་འཇུག་ཅིང་སྟོང་པའི་ཚུལ་བཅས་ཇི་ལྟའི་གནས་ལུགས་ཇི་  
 བཞིན་གཟིགས་ལྟར་དུ་ཇེས་སྤྲུགས་ཏིང་འཛིན་ནམ། ལྟ་སྤྲུགས་ཆོས་སྐྱའི་བསྐྱེད་བྱ་  
 ལྟར་ལག་ལེན་བསྐྱེད་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ལས་བྱུང་བའི་དམ་པ་གོང་མ་ནམས་ཀྱི་མཛད་  
 བྱུང་ནས་ཐར་ཤུལ་བཞག་ང་ཚོའི་མཐོང་ཡུལ་དུ་མཆིས་པ་དག་ལ་ལེགས་པར་བལྟས་  
 ཚོ། བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཞིང་འདི་གཅིག་ཤུ་ལའང་དངོས་སྣང་གཟུགས་ཀྱི་ཤུང་པོ་  
 དངོས་མིན་འོད་གསལ་ཡི་ཤེས་ཆེན་པོའི་སྐྱེར་བཞེངས་པའི་བྱངས་ཀྱང་མཆིམས་ཤུ་  
 གཙོས་པའི་སྐྱབ་གནས་ལྟ་སོགས་ནས་ཐོན་པའི་ཇི་དང་འབངས་རིགས་ཉིར་ལ།  
 ཡིར་པའི་སྒོམས་ཆེན་བརྒྱད་ཅུ་ཆུ་བོ་རིའི་བྱུང་ཐོབ་བརྒྱ་ཅུ་སོགས་བྱངས་མང་དང་།  
 གཞན་ཡང་སྐྱུ་མ་སྤང་བར་སྤྲན་ལྟའི་ཞིང་དུ་གཤེགས་པ་གཡུ་ཐོགས་ཉིང་མ་བ་དང་།  
 རྩ་བན་ཏིང་བཟང་བསྐྱན་པ་ཕྱི་དར་ནས་སྐྱུ་མ་སྤང་བར་མཁའ་སྟོན་སོགས་སུ་  
 གཤེགས་པའི་རས་རྩང་དོར་བྲགས། བསོད་ནམས་རྩེ་མོ། གཡུ་ཐོག་གསར་མ་  
 བ་དང་། དེ་བཞིན་ཆོ་འདི་ཉིད་ལ་འཇའ་ལུས་འཕོ་བ་ཆེན་པོའི་སྐྱེར་བཞེངས་པའི་  
 ཟུར་ཆེན་གཤུ་འབྱུང་གནས་སེང་གེ་ལྷེ་བཙུན་སེང་གེ་དབང་ཤུག་སོགས་དང་།

གཞན་ཡང་ཁམས་ཀྱི་དཔལ་གཉིས་པོ་ཁོ་ནའི་སྐྱབ་སྡེ་ལའང་བྱི་བྲག་མང་པོ་བྱོན་པ་  
 དང་དེ་བཞིན་ད་ལྟ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ་གངས་མང་བར་མེད་བྱོན་པ་ནམས་ཀྱིས་མཆོན་  
 ཅུས་ལ། དེ་དག་ཀྱང་མིའི་དངོས་ཅན་གྱི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལྟ་དང་ངི་བཟུང་  
 དུགས་འབྱུང་པོ་སོགས་ཀྱི་དངོས་མིན་ཡིད་ལུས་སུ་འབྱུང་བ་སོགས་མིན་པ། རང་  
 རོན་ཆོས་སྐྱུ་དང་གཞན་རོན་གཟུགས་སྐྱུར་ལྡན་པའི་གསང་གསུམ་རྒྱན་གྱི་འཁོར་  
 ལའི་མགོན་པོ་མངོན་དུ་ཆོ་འདི་ཉིད་ལ་འབྱུང་བར་ཡིན་ཡང་། དེ་ལྟ་བུའི་ངོ་མཆར་  
 མཉམ་དུ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དེར་གི་དུས་འདིར་རང་གི་མ་མཐོང་བ་ཀུན་མིན་པར་སྒྲི་  
 བའི་ལུགས་རྒྱ་བྲབ་དུ་འཕེལ་བའི་དབང་གིས། གོང་བཤད་ཆོ་འདིར་འཇུག་ལུས་  
 འཕོ་བ་ཆེན་པོའི་སྐྱར་བཞེངས་པ་སོགས་དམ་པ་གོང་མ་ནམས་ཀྱི་ནམ་ཐར་དག་ནི་  
 ཐོན་གྱི་སྐྱུང་གདམ་ཅམ་ཡིན་གྱི་དེ་འབྱུང་མི་སྲིད་སྙམ་ན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༣ ནང་  
 རབ་བྱུང་ ༡༥ པའི་རྒྱ་པག་ལོར་གོ་འཛོ་བརྩེ་རངས་པའི་ཡུལ་གྱི་ཆར་ཁམས་མདོ་  
 བཀའ་འདུས་འོད་གསལ་ཆོས་སྒྲིང་དུ་འབྱུངས་ཤིང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༡ ནང་། རབ་  
 བྱུང་ ༡༦ པའི་ལུགས་སྤྱེལ་ལོར་གཤེགས་པའི་ཉལ་སྐས་དྲ་མགྲིན་དབང་མོ་འམ་  
 ཅུ་དྲ་ལྟ་མོ་དེ་ཉིད་ཀྱང་གཤེགས་ནས་ཞབ་པོ་བཅུ་བཞིའི་མཆམས། སྐྱ་ཆད་ཐོན་སྤྱི་  
 སྐར་ ༡༤༠ ཡས་མས་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་དཔལ་མཆམས་ནས་སྤྱིལ་ཀྱང་མཆམས་  
 བར་སྤྱི་སྐར་ ༣༠ ཅམ་ལས་མེད་པའི་སྐྱ་ལུས་རྒྱལ་ཐན་དུ་བཞེངས་པའི་རྒྱལ་བདག་  
 སོགས་སྤྱི་འགོ་སྤོང་ཐུག་དུ་མའི་འབྲེན་བྱེད་ཀྱི་ལམ་དུ་མངོན་མཐོང་བྱུང་བ་འདིས་

ཀྱང་། ནང་ཚེས་ཅིས་སྒྲན་སོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་རིག་གཞུང་འབྲུལ་སྒྲོན་གྱི་ལྷ་མ་  
 ཞུགས་པ་དག་ནི་རང་སྤང་སྒྲོས་བཏགས་ཀྱིས་གང་མེས་བཤད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་  
 མ་ཟད། མི་ལོ་སྤུས་སྤྱོད་ཉི་པའི་ནང་དུ་ནང་ཚེས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་གཞུང་ནམས་ལག་  
 ཡིན་གྱི་ནང་དུ་བསྐྱེད་པ་བཅད་བཅར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ་གྱུར་པའི་སྤྱོད་བྱ་བ་ཀྱི་  
 རིག་པའི་ལམ་ནས་མངོན་མཐོང་སྤྱོད་ཚོར་ལ་བརྟེན། རིན་ཐང་བུལ་བའི་བོད་ཀྱི་  
 རིག་གཞུང་དག་ནི་ཁ་བཤད་སྒྲོས་བཏགས་ཙམ་དུ་མིན་པའི་ཁར་ཚད་གསུམ་ལྷན་  
 པའི་རིག་གཞུང་ཉག་གཅིག་ཡིན་པར་གཟུར་གནས་དཔྱད་ལྷན་སྤྱི་ཀྱང་དོགས་ཐུབ་  
 སྒྲུལ་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཇི་བཅུན་མི་ལས་མཚོན་པའི་སྤྱོད་དམ་པ་དུ་མས་བོད་ཀྱི་  
 ནང་ཚེས་ཅིས་སྒྲན་སོགས་རིག་གཞུང་དག་ལས་བྱུང་བའི་བསྐྱེད་བྱའི་གོ་རིམ་ནམས།  
 རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལ་གནས་པའི་དུག་གསུམ་གྱི་ནད་ཚོགས་སྤྱོད་དུ་  
 གནད་སྒྲིན་སྒྲན་བཞིན་དུ་གཏོང་བའི་མཐུས། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ནད་དེ་  
 དག་དང་འབྲལ་གཏན་ཀྱན་དུ་བུལ་ནས་ཡིད་བྱས་ཀྱི་སྒོ་ལས་འདས་པའི་གསང་  
 གསུམ་རྒྱན་གྱི་འཁོར་ལོ་ཡོངས་སུ་ཤར་བའི་གཞོན་མེད་བདེ་སྤྱོད་ཟུང་འཇུག་ཡི་  
 ཤེས་དོན་ཇི་སྒྲིམ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་མཐུས། ལུས་ཀྱི་གང་བུས་ངོ་མཚར་རྩ་འབྲུལ་གྱི་  
 རོལ་ཅིད་སྤྲོ་ཚོགས། ངག་གི་གང་སྤྱིས་བདེ་སྤྱོད་སྤུས་བརྒྱ་རོལ་པའི་སྤྱོ་  
 དབྱངས་ལྷང་ལྷང་། ཡིད་ལ་གང་འཆར་དྲན་དོགས་འབྱུར་མེད་དོན་ཇི་སྤྱོད་བྱའི་འོད་  
 གསལ་གཉུག་མ་ཆེན་པོའི་གཤིས་འབའ་ཞིག་དུ་བཞུགས་པའི་ནམ་ཐར་འདིས་ཀྱང་།

ཁམས་དྲུག་ལྡན་གྱི་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་སྲ་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་ན་འང་། བོད་ཀྱི་  
 ནང་ཆོས་ཅིས་སྒྲན་སོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་རིག་གཞུང་དག་དུ་ཇི་ལྟར་བསྟན་བཞིན་དེ་  
 ལྟར་རང་གི་སྒྲོ་བ་སྒྲུམ་དྲུག་ལྡན་ནད་དང་སྦྱར་ཤེས་ཀྱིས་ལག་ལེན་དུ་འབྱོལ་ཆོ།  
 རིགས་རྩས་ཆོ་འབྲང་སོགས་ལ་རགས་ས་ལུས་པར་རང་གི་སྒྲོ་བ་སྒྲུམ་དུ་བག་ཉལ་  
 གྱི་དྲུག་གསུམ་སོགས་ཀྱི་ནད་དང་འབྲལ་བ་ཉན་ཀྱན་བྲལ་གྱི་ངང་དུ་སྤལ་བ་ཉན་ཀྱན་  
 ཏུ་བདེ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་དང་ལྡན་དུ། བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཅིས་སྒྲན་སོགས་ཀྱི་  
 འབྲལ་བྲལ་རིག་གཞུང་དག་ནི་ཆད་གསུམ་ལྡན་པའི་རིག་གཞུང་ཉག་གཅིག་ཡིན་  
 པའི་ར་སྒྲོད་ནི་སའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཆེན་པོའི་རྩྭ་དུ་གནས་པའི་སྤར་འདས་ལོ་རྒྱུས་  
 ཀྱིས། ང་ཚོར་གཞན་འབྲན་བྲལ་བའི་མེས་པོའི་རིག་གཞུང་ལ་འབྱུང་མེད་ཀྱི་དད་  
 སྒྲོ་དང་རྩས་སྟོབས་སྟོབས་པ་སྦྱིན་ལ་ལྟེས་དང་། བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཅིས་སྒྲན་སོགས་  
 ཤེས་བྱའི་རིག་གཞུང་ནམས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་མད་བྱང་ངོ་མཆར་ཅན་གྱི་རིག་  
 གཞུང་ཉག་གཅིག་དང་། བོད་ཀྱི་སྤར་བྱོན་མཁས་གྲུབ་གཉིས་ལྡན་གྱི་མེས་པོ་  
 དག་ནི་བཀའ་ངིན་གཞལ་རྩས་བྲལ་བའི་ལམ་སྟོན་སྟུན་སེལ་སྟོན་མེ་འབའ་ཞིག་  
 ཏུ་འང་ཅིག་ཆར་དུ་རྟོགས་སྤུབ་པོ། དེ་ལྟར་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཅིས་སྒྲན་སོགས་རྒྱལ་  
 དང་རྒྱལ་སྤྱི་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་བདེན་གཉིས་སྲ་བསྟུས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད།  
 སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་གི་ཆ་ནས་ཆད་གྲུབ་ཁོ་ན་ལས་སྤྱི་ནང་གྲུམ་མཐའ་གང་དང་  
 མཁས་པ་གང་གིས་སྦྱོན་བརྩལ་ཡང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་གནས་ལུགས་ཇི་

བཞིན་དུ་ཤེས་ནུས་ཟད་པའི་ལོག་འབྲུལ་མ་རྟོགས་སོགས་ཀྱི་ཆ་ལས་བྱུང་བ་ཙམ་  
 ལས། འབྲུལ་བྲལ་རྒྱལ་གསུངས་ལ་ཚད་གསུམ་ལྡན་པའི་ལམ་ནས་བྱོངས་ན་སྐྱོན་  
 གྱི་ཆ་དང་གཏན་དུ་བྲལ་བའི་ཕྱིར། སོ་སྐྱེའི་གང་ཟག་ལྟ་ཅི་མིག་སྣང་ལྡན་དང་སྐྱོན་  
 ལྟ་ལྡན་པ་ཡིན་ཡང་བསྐལ་བརྒྱུར་བལྟས་ཀྱང་སྐྱོན་མཐོང་དུ་མི་བདུབ་བོ། །རྒྱ་  
 མཚན་དེ་ལྟ་བུ་ལ་བཞེན་ནས་ང་ཚོས་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྐྱུ་རྒྱུས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་  
 གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱངས་ཅེ་དང་སྟིང་པོར་གྱུར་པའི་བོད་ཀྱི་ཐུན་མིན་ནང་ཚོས་  
 ཅིས་སྒྲན་བཅས་པའི་རིག་གཞུང་དག་ལ། བྱངས་བཞུན་ཡིད་ཆས་འགྱུར་མེད་ཀྱི་  
 དད་པས་སྟིང་ནོར་དུ་འཆང་ནས་གཅེས་པའི་སྟོག་བས་ཀྱང་རྩ་ཆེར་འཛིན་པའི་སྟོལ་  
 དུ་ཆགས་པར་ཡིན་གྱི། ང་ཚོས་ནང་ཚོས་ཁས་ལེན་པའམ་དེའི་ཐེས་སུ་ཞུགས་པ་  
 ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ནང་ཚོས་སྟོན་པའི་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྐྱུ་རྒྱུས་ནམས་དང་། ལེགས་  
 བཤད་བཅས་ལ་སྟོགས་ཞིན་གྱི་དད་པ་དང་བཅས་པའི་མཆོག་འཛིན་གྱི་སྟོས་འཆིང་  
 ནས་རྒྱ་མཚན་མི་ཤེས་པའི་སྟོངས་པའི་སྐྱོན་དད་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུའི་སྟོངས་  
 པའི་སྐྱོན་དད་ནི་རྒྱ་མཚན་ཤེས་པའི་མཁས་པ་མཚན་ཉིད་བ་ལྟ་ཅི་སོ་སྐྱེ་གཟུར་གནས་  
 ཙམ་གྱི་སྟོགས་སུ་མི་གཏོགས་ཤིང་། དེ་ལྟ་བུའི་གང་ཟག་ནི་སྤྱི་ནང་གྲུབ་མཐའ་  
 གང་གི་ཁོངས་སུ་འདུ་ཡང་སྐྱོན་པོ་བྱིས་པའི་སྟོ་ཅན་གྱི་རིགས་སུ་གཏོགས་པའང་  
 བོད་དུ་བྱངས་མ་ཐག་གི་ལུང་དེས་ཀྱང་ཤེས་ནུས་སོ། །དེ་ནི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་  
 ཀྱིས་ཐུན་མིན་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དག་ནི་རང་སྣང་གི་སྟོས་བཏགས་ཙམ་མིན་པར་

ཡང་དག་ཚད་ལྡན་སྒྲུབ་པའི་སྐབས་མདོར་བསྡུས་ཙམ་གྱིང་བའི་སྐབས་སོ།།

།གཉིས་པ་དེ་ལྟར་བོད་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་རིག་གཞུང་དང་དེངས་འདིར་འཛམ་གླིང་གི་ཁྱོན་  
 ཏུ་སྤྱང་ལྟར་གྲགས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དང་འབྲེལ་ལམ་མི་འབྲེལ་སྒྲིག་། རྒྱ་  
 འམ་གཞི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་དང་། རྒྱ་ནམ་ལམ་རང་  
 བཞིན་གྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་དེ་མཚུངས་དང་། འབྲས་སམ་ཀུན་ཁྲབ་དངོས་སྤང་གི་ཆ་  
 ནས་ཀྱང་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བར་དབྱེད་ལྡན་དག་གིས་རྟོགས་སྒྲིལ་འདིར་རྒྱས་པར་  
 མི་གླིང་ངོ་། །གསུམ་པ་གཅིག་ཏུ་འདུ་ཞིང་འབྲེལ་བའི་ཆ་ནི་གོང་ཏུ་ལྷན་པས་ཤེས་  
 རྒྱས་ལ་སྐབས་འགར་ལྟ་སྤྱང་ཏུ་འགལ་བའི་ཆ་ཡང་འབྱུང་སྟེན་ལ། དཔེར་ན་  
 བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཅིས་སྒྲིན་སོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་རིག་གཞུང་ཀུན་ཏུ་དངོས་སྟོང་གཉིས་  
 སྤྱ་འདུས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད། སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་གི་རྒྱལ་ཏུ་གཅིག་ལ་གཅིག་  
 རྟེན་དང་གཅིག་དང་གཅིག་འབྲེལ་ཏུ་རྟོགས་ཤིང་དེ་ལྟར་སྒྲིབ་བ་དང་། གཞན་པལ་  
 ཆེ་བས་ཡ་བྲལ་ཁོ་ནར་སྒྲིབ་བར་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་སྒྲིན་དང་ཅིས་འབྲེལ་མེད་ཏུ་  
 རྟོགས་ཤིང་དེ་ལྟར་སྒྲིབ་སོགས་ཐ་དད་འགལ་བ་ཅན་ཏུ་མཐོང་ཞིང་དེ་ལྟར་བཤད་  
 པར་མང་ཡང་འདི་ཡང་སྐབས་བབ་དཔེ་མཚོན་དེས་ཆོག་པར་བྱས་ཏེ་བསྡུས་དོན་གྱི་  
 ལམ་ཏུ་འཇུག་ནས་གླིང་བ་དེ་ཙམ་སོ། །བཞི་པ་དེ་ལྟར་འགལ་འདུ་སྤྱང་བའི་རྒྱ་  
 མཚན་དང་དེ་ལ་འགལ་སྤང་ཇི་ལྟར་བྱ་བའི་རྒྱལ་ལ་འཇུག་རྒྱལ་སྟོར་ཅུང་ཞིག་གླིང་

བ་དང་གཉིས་ཀྱིས། ཐོག་མར་དེ་ལྟར་འགལ་འདུ་སྒྲུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། བྱི་  
 ཡུལ་ལ་དེ་ལྟར་འགལ་འདུ་ཅན་དུ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་དེ་ལྟར་མཐོང་བར་མིན་ཅིང་།  
 ནང་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་རྒྱུ་ཏེ་ཡུལ་ཅན་གྱིས་ཡུལ་གྱི་ཇི་ལྟའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་  
 གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མིན་གྱི་དབང་གིས་ཡིན་ཏེ། དང་པོར་  
 ཤེས་རྟོགས་བྱ་རིམ་གྱི་རྣམ་པའི་སྤྱིང་ནས་འགོ་བརྩམས་པ་དག་གིས་དེ་ལྟར་གྱི་ཤེས་  
 བྱ་དང་འཕྲད་ཅིང་། དེ་ལ་ཡང་གནས་སྐབས་ཅན་དང་མཐར་བུག་ཅན། སྤྱོད་པ་  
 རེ་ཅན་དང་ཁྱོད་ཡོངས་ཅན། ལྟོས་མཚུངས་འབྲེལ་བ་ཅན་དང་ལྟོས་མེད་འབྲེལ་  
 བྲལ་ཐ་དད་ཅན། དེས་པ་ཅན་དང་དེས་མེད་ཅན་བཅས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་རང་གིས་ཤེས་  
 རྟོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་དང་བརྒྱུད་རིམ་ལས་ཐོབ་པའི་ཤེས་བྱ་ཞིག་རང་གི་རྣམ་  
 དཔྱད་ཀྱི་རྩལ་ལ་ལྟོས་ཏེ་འབྱུང་བ་ནི་ཆོས་ཉིད་དང་། དེས་རྣམ་པར་གཞག་པའི་  
 ཤེས་བྱ་དངོས་སྒྲུང་གི་སྤྱིང་ནས་བྱུང་བ་ཆང་མ་དེ་ལྟོས་ཀྱི་རང་སར་བདེན་པ་དང་།  
 དངོས་སྒྲུང་དེ་ལ་ཇེས་དཔོག་གིས་རྣམ་པར་གཞག་པའི་ཤེས་བྱ་ལ་རང་གི་རྣམ་དཔྱད་  
 ཀྱི་རྩལ་ལ་ལྟོས་ནས་གཙོ་ཆེར་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ཡིན་མིན་དེས་མེད་ཅན་དུ་འབྱུང་བ་  
 དང་། དེ་བཞིན་ནང་དོ་བོ་ལ་ཡང་བྱི་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དང་། དེ་བཞིན་གསང་བ་  
 རང་བཞིན་ལའང་སྟོན་བཤད་བྱི་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དང་། དེ་བཞིན་བྱི་ནང་གསང་བ་  
 དབྱེར་མེད་ཆ་ཆང་ལའང་སྟོན་བཤད་བྱི་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་འབྱུང་བྱིར། དེ་དག་སོ་  
 སོར་སོ་སོའི་རང་ཐད་བདེན་གྱི་གཅིག་ཤོས་གཞན་ལ་ནི་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ལ། མཐར་

ཐུག་ཆ་ཚང་ཁྱོན་ཡོངས་ཅན་གྱི་གནས་ལུགས་གཅིག་ཤོས་ལ་ལྟོས་པའི་ཤེས་བྱའི་  
 རྣམ་གཞག་གིས་དེ་ལས་གཞན་གྱུར་གྱི་གནས་ལུགས་གཅིག་ཤོས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་  
 གཞག་ལ་སྟུན་དབྱུང་བར་རྟུམ་གྱི། དེ་ལས་ལྟོག་པའི་རང་ངོས་ཀྱི་འདོད་པ་དང་  
 བསྟན་པའི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་ལ་ལྟོས་ཏེ་གཞན་གྱི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་ལ་སྟུན་  
 དབྱུང་བར་འཇུག་དཀའ་བ་དང་། དེ་ཡང་སྟུན་དབྱུང་འཇུག་དཀའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་  
 དག་ཡིན་མེན་ཆ་མཚུངས་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པའི་དབང་གིས་མ་ཡིན་པར། སོ་སོར་  
 རང་ཐད་ལྟོས་མཚུངས་ཀྱི་བདེན་པ་རེ་ཡོད་པ་ཙམ་ལས་གཅིག་ཤོས་ཇི་བཞིན་མ་ཡིན་  
 པའི་དབང་གིས་ཡིན་པར་རྟོགས་སྒྲིབ་བར་སེམས་ལ། གཅིག་ཤོས་ཀྱིས་གཅིག་ཤོས་  
 ལ་སྟུན་དབྱུང་རྟུམ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེས་ཤུགས་ཀྱིས་རྟོགས་པར་རྟུམ་པར་སེམས་  
 སོ།། འདིར་རྒྱལ་དེ་འདོད་པ་སོ་སོའི་ཐད་སོ་སོ་ལ་ལྟོས་མཚུངས་ཀྱི་བདེན་པ་  
 ཡོད་རྒྱལ་སོགས་དཔེར་འདྲེན་པར་འོས་ཀྱང་ཡིག་ཚོགས་ལ་འཛིགས་ཏེ་བྲི་བར་མ་  
 རྟུམ་སོ། །མདོར་ན་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་གྱ་གླིང་དང་གླིང་ཕན་ཆོས་ལུགས་དང་  
 བྱུང་མཐའ་གང་དང་གང་ཞིག་གིས་རྣམ་པར་གཞག་པའི་ཤེས་དང་ཤེས་བྱའི་རིག་པ་  
 མཐའ་དག་ཡུལ་དང་ཡུལ་གྱ་གླིང་དང་གླིང་ཕན་སོགས་སོ་སོའི་ཕྱི་ནང་གི་དངོས་  
 པོའི་བྱད་ཆོས་ཀྱི་བྱད་ཙམ་ལས། གཞི་ཡུལ་གནས་ལུགས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་  
 འགལ་མེད་གཅིག་འདུ་ལས་མ་འདས་པ་དང་། ལམ་སྤང་དངོས་ཀྱན་ཆོས་ཅན་གྱི་  
 སྟེང་སོ་སོའི་ལས་སྤང་དབང་གིས་ཐ་དད་སོ་སོར་མཐོང་བ་དག་ཀྱང་ཡུལ་ཆོས་ཉིད་



འགལ་བས་དེ་ལྟར་སྒྲུང་བར་མིན་གྱི།      སྡོན་གྱི་ཉིར་ལེན་གྱི་མཐུ་དང་འབྲེགས་  
 བའི་ཆོས་ཅན་སྒྲོས་བྱས་པར་ཡིན་ཅིང་དེ་ཡང་སོ་སེའི་དངོས་སྟོབས་རིག་པའི་རྣམ་  
 དཔྱད་ཀྱི་ཚལ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་བྱ་ཐ་དད་འགལ་བ་ཅན་སྒྲ་ཆོགས་སུ་སྒྲུང་བར་ནི།  
 དཔེར་ན་ཐོག་མ་ཤེས་བྱའི་ཡུལ་གང་དུ་འཇུག་པའི་ཆོ་བྱི་ཚུལ་རྣམ་པ་ཁོ་ན་ཙམ་དང་།  
 ཡང་ན་ནང་ཁོ་ན་ཙམ་དང་།      དེ་གཉིས་པོ་ལའང་སྟོགས་རེ་ཁོ་ན་ཙམ་དང་།  
 ཉི་ཆོ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཁོ་ན་ཙམ་ལ་འཇུག་པ་དང་།      སྤྱི་ནང་གསང་གསུམ་ཟླ་  
 རིལ་གྱི་ཤེས་བྱར་འཇུག་པ་དང་།      དེ་ལའང་ཆ་ཆང་སྟོན་ཡོངས་གཏིང་མཐར་  
 ཐུག་མིན་སོགས་ཀྱི་ཆའི་དབྱེ་བ་ལས་ཐ་དད་སྒྲ་ཆོགས་སུ་སྒྲུང་ཡང་དེ་ཀྱན།      ལྟ་  
 བཞིན་ཡུལ་ཅན་ཐ་དད་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་བྱས་པར་ཡིན་གྱི་ཤེས་བྱའི་ཡུལ་གྱི་གནས་  
 ལུགས་ལ་ཐ་དད་པས་བྱས་ཏེ་འགལ་བ་སྒྲ་ཆོགས་སུ་མདོན་པ་ནི་འགའ་ཡང་མྱོད་  
 བར་ཤེས་སྒྲ་བར་སེམས་སོ།      དེ་ནི་འགལ་འདུའི་རྒྱ་མཚན་མདོར་ཙམ་གླིང་བའི་  
 སྐབས་སོ། །གཉིས་པ་འདིར་འགལ་སྤངས་སམ་འགལ་སེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཇི་ལྟར་  
 འཛོལ་དགོས་ཀྱི་ཚུལ་ཅུང་ཞིག་གླིང་བ་ལ།      ཁོང་བཤད་ལྟར་དོ་བོ་གཞི་གཅིག་གི་  
 ཡུལ་དུ་འདུ་བའི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ།      རྣམ་པ་ཐ་དད་སྒྲ་ཆོགས་སུ་སྒྲུང་  
 བའི་འགལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཤེས་དང་ཤེས་བྱའི་རིག་པ་དེ་དག་བྱུང་བྱུངས་  
 འབྱུང་རྒྱུན་ལ་ལྟོས་ཏེ།      སོ་སེའི་འདོད་ཚུལ་སོ་སོས་ཀྱང་ཟེན་པར་བྱེད་པའི་ཙམ་  
 བའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་སྤྱིང་དུ།      མཆོག་འཛིན་ཞེན་བྲལ་གྱིས་རང་གི་འདོད་པའི་རྣམ་

གཞག་ལ་ཡང་ངོ་བོ་དང་ནམ་པ་ཟུང་འཇུག་ཅན་རེད་དམ་ལ་བྲལ་ཅན་རེད། སྤྱི་  
 ཡི་ནམ་པ་ཅམ་རེད་དམ་ནང་གི་ནམ་པ་ཅམ་རེད། ཉི་ཚེ་བ་རེད་དམ་མཐར་ཐུག་  
 ཅན་རེད། སྤྱི་བྲག་ཅན་རེད་དམ་ཆ་ཆང་ཅན་རེད། སྤྱི་གས་རེ་ཅན་རེད་དམ་  
 ཁྱོན་ཡོངས་ཅན་རེད་བཅས་ལེགས་པར་བརྟག་སྟེ་གང་དང་གང་ལ་ཤེས་བྱའི་ཆད་  
 སུན་སུམ་ཚོགས་མིན་དང་ཤེས་བྱ་གང་དང་གང་ལྡན་སོགས་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།  
 འབྲུལ་བྲལ་སུན་ཚོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཞིག་ལ་དམིགས་བརྟེན་དུ་བྱེད་ནས་རང་གཞན་གྱི་  
 ཤེས་བྱའི་ནམ་གཞག་ནམས་ལས། ཆད་གསུམ་ལྡན་པའི་ལམ་ནས་ཉེས་འདོར་གྱིས་  
 རང་འདོད་ཤེས་བྱའི་ནམ་གཞག་བསྟན་སྲུང་བསྐྱབ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དགོས་  
 རིགས་ནམས་དེ་ལྟར་བཏང་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཆད་གསུམ་ལྡན་པའི་ལམ་ནས་  
 ཁེངས་སྦྱངས་གྱིས་རང་གཞན་འདོད་པའི་ཤེས་བྱའི་ནམ་གཞག་ཀུན་ལས་ལེགས་ཆ་  
 སྤང་བྱར་འོས་རིགས་མཐའ་དག་ལེན་ཏེ། ཤེས་དང་ཤེས་བྱའི་ནམ་གཞག་འདོད་  
 རྒྱལ་མི་འདྲ་བ་ཆང་མས་པན་ཚུན་བཙི་བསྐྱར་པན་ཚུན་གཅེས་སྤྱད་དང་། པན་ཚུན་  
 སློབ་སྦྱོང་བྱ་ཞིང་སློག་ཀུན་དང་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སུན་མོངས་ཡར་རྒྱས་དང་སུན་མོངས་  
 པན་བདེར་སྦྱོར་བའི་ལས་ལ་སློག་གསུམ་ངོས་སློག་བྲལ་བ་དང་། ལུས་མེད་འབད་  
 པ་ཆེན་པོས་མདུན་དུ་བསྐྱོད་ཆོ་ནམ་ཞིག་ཤེས་དང་ཤེས་བྱའི་ནམ་གཞག་ཆང་མའི་  
 བར་གཞི་རྩ་འགལ་བྲལ་གྱི་སློག་ནས་ཤེས་དང་ཤེས་བྱ་ཆ་ཆང་ཅན་དང་ཁྱོན་ཡོངས་  
 ཅན། མཐར་ཐུག་ཅན། ཕལ་ཆེར་གཅིག་མཐུན་ཅན་དུ་འགྱུར་བའང་གཏོན་མི་ཟ་

བར་ཚེས་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བས་སྙམ་པ་དང་། དེ་ལས་ཕྱོག་ཚེ་ཕྱོག་ཚུལ་གྱི་ཆར་ལྟོས་  
 ཀྱིས་འབྲས་བུ་ལའང་དེ་བཞིན་འབྱུང་བར་སྟོས་ཅི་དགོས་སྙམ་མོ། །དེར་བཞེན་མི་  
 ལོ་སྟུམ་སྟོང་ལ་ཉེ་བའི་བོད་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ། ནང་ཚེས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་རིག་  
 གཞུང་ལས་ཐོབ་པའི་བསྐྱབ་བྱས་ང་ཚོ་ལ་ཁ་སྤྲོགས་འབྲུལ་མེད་བསྟན་པ་ནི། སའི་  
 གོ་ལ་ཕྱིལ་པོ་དང་བཅས་པའི་སྟོད་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་དང་། མི་ཡི་རིགས་མཐའ་དག་  
 དང་བཅས་པའི་བཅུད་ཀྱི་འགྲོ་བ་ཇི་སྟེད། འབྲུལ་གཏན་བདེ་བའི་གོ་སྐབས་ལ་སྟོད་  
 ཐུབ་མིན་ནི། ཤེས་བྱ་ཕུན་སྟུམ་ཚོགས་མིན་ལ་རགས་ལས་པ་དང་། ཤེས་བྱ་ཕུན་  
 སྟུམ་ཚོགས་མིན་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཐ་ཞིང་ཐ་བའི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ལ་སྟོས་པའི་སྟོང་དང་  
 ཉེན་འབྱུང་གི་ནམ་གཞག་ཆ་ཆང་ཞིག་ཤེས་མིན་ལ་རགས་ལས་པ་ནི། ཐེ་  
 ཚོམས་སྤྱ་ཅམ་ཡང་མི་དགོས་པའི་བཀའ་ལྟར་སྤང་བ། དོན་དང་མཐུན་པ། རིག་  
 པ་དང་འཐད་པ། གཏན་ཚིགས་ཀྱིས་རྒྱས་ཐེབས་པའི་གཏན་ཚིགས་རིག་པར་བྱུང་  
 བོ་སྙམ་མོ། །དེས་ན་བདེ་རེ་སྤྲུག་དོགས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་མ་འདས་པའི་འགྲོ་བ་སྤྱི་དང་  
 བྱུང་བར་སྤྱ་ཤེས་དོན་གོའི་འགྲོ་བ་མི་ཡི་རིགས་ཤིག་ཡིན་སྟེང་དོར་གྱི་གནད་ལ་  
 ཐུན་ཅི་མ་ལོག་པ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཞེས་ཞེས་དུ་འཆོར་བའི་གཏམ་མོ། །ད་  
 ནི་སྤྲད་ཀྱི་དགེ་བའི་ཕྱིར་དུ་སྤྲར་སྤྲས་པ། འདི་འབད་དགེ་བའི་ཉི་གཞོན་ལས་བྱུང་  
 བའི། སྤྱིབ་བྲལ་ཟེག་མེད་འོད་ཟེར་འབུམ་བཟལ་གྱིས། སྤྲིད་འདིའི་སྤྱིབ་གཉིས་  
 ཐུན་ཚོགས་ཀུན་སེལ་ཏེ། །ཐུ་རིག་པར་དཀར་བཞད་པའི་རྒྱར་བྱུར་ཅིག །ཅེས་པ་  
 འདི་ནི་བོད་གཞུང་དབུས་སྤན་ཅིས་ཁང་ཅིས་རིག་ཐུ་ཆོན་གྱི་ཅིས་པ། མྱིགས་མའི་དུས་ཤེས་ཀྱི་བྲལ་མཐར་

ཟིན་ཅམ་གོ་འཛོ་བ་ཚེ་དབང་ནམ་ཀྱལ་གྱིས་རབ་བྱང་བཅུ་བདུན་པའི་ཤིང་ཕག་པོད་ཟླ་ ༥ པའི་ཚེས་ ༢༠  
 ཡི་ཕྱི་ཆ་ཐུར་བུ་ཀྱལ་གྱི་སྒྲོར་བའི་ཉིན་འཕགས་ཡུལ་ནི་ཁྱེ་གདན་གྱི་རྩབ་བྱང་གི་ཆ་བཞུགས་སྐར་དེ་རི་ས་ལར་  
 བྱིས་པས་བཀྲ་ཤིས་པར་ཤོག། ། །



